اروا پوهنه او ملي ویښتیا !

د درېمې نړۍ د هېوادونو یوه تر ټولو لویه ستونزه د حکومت او ملت تر منځ واټن یا په بله وینا د ملت وېره له حکومته ده.د پرمختللیو هېوادونو حکومتونه له خلکو وېرېږي خو په وروسته پاتې هېوادونو کې ملتونه له حکومتونو وېرېږي، علتونه یې ډېر دي، خو یو اساسي علت یې د خلکو په حکومت نه باور دی. ځکه خو په وروسته پاتې هېوادونو کې له ډېرو نورو اسبابو سره یو ځای همدا بې باوري هم د زیاتو اروايي ناروغیو د ټوکېدا سبب ګرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروايي ناروغي، اروايي نارامي، د شخصیتونو کمښت، د کمترۍ احساس، اندېښنې، ژور خفګان، چې دا ټول بیا د عمرونو د کچې د ټیټوالي سبب ګرځي او د بېته ورته په لس ګونو نورې ستونزې د درېمې نړۍ د هېوادونو د وګړو د ورځني ژوند ملګرتیا کوي. له بده مرغه افغانان د همداسې یوې بې باورۍ له امله ورځ تر بلې په نویو ناروغیو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۲ کالو پورې رسېږي، چې د سیمې په کچه تر ټولو کم عمره خلک افغانان دي. هغه ملتونه چې په ورته حالت کې وي او بیا د حکومت له ناپامۍ سره هم مخ وي نو ورځ تر بلې مخ په ځوړ روان وي، د لا لویو خطرونو

سره مخامخ کېدونکي دي، چې ښه مثالونه یې د افریقا په لویه وچه کې د ګڼو هېوادونو ملتونه دي؛ سومالیه، کانګو، سوېلي سوډان او داسې نور.

خو هغه ملتونه چې د همدې ناروغیو په وړاندې د حکومتونو بې باوره سترګو ته لار نه څاري او خپله د خپلې ناروغۍ د درملنې لپاره لاس په کار کېږي، نه یوازې ځان د ناروغیو له بدو انزارو ژغوري، بلکې حکومت ته هم دا توان ورکوي، چې په پښو ودرېږي او له خپل ملت څخه باور تر لاسه کړي او یوې ښې راتلونکي لپاره لاس په کار شي، الحمدلله افغان ملت د همداسې یو تګلوري په لوري مزل پیل کړي، حنیف حیران یو له هغو افغان ځوانانو څخه دی چې د خپل ملت ژورو ناخوالو ، د پردی تر شا ځورونکو اسبابو او د ژوند د بریاو په وړاندې د خنډونو په رڼګولو او ماتولو کې برخه اخلي.

د افغان ملت شاوخوا ۷۵ سلنه ځوان کول جوړوي، چې د دې انرژي د پالنې او رغونې ته نه پام کولای شي افغانستان او په لویه کې ټول افغان ملت یو لوی ناورین ته سوق کړي، چې اداره او کنترول به یې بیا ډېر سخت کار وي. د ځوانانو د روزنې لویه دنده هغه د کورنیو په غاړه ده، کورنۍ دي چې د ماشومانو په روزنه او پالنه کې تر بل هر چا ډېر اغېز لري، سره له دې چې ښوونځې، د ژوند چاپېریال، ملګري او داسې نور اړونده اسباب هم په کې خپل خپل اغېز ښندلی شي. افغانۍ کورنۍ باید د خپلې دندې په ارزښت پوه شي، او د دې کار لپاره ښه وسیله هغه د اروا پوهنې مطالعه او پوهېدا ده. اروا پوهنه په علمي توګه د انساني سلوک په هکله د زده کړې او احساساتو مطالعې ته ویل کېږي. اروا پوهنه د علومو یوه منظمه څانګه ده چې په ساینسي توګه د مغزو د کردار او فعالیتونو مطالعه په کې ترسره کېږي. د دې تر څنګ په

اروا پوهنه کې د ژوند ورځنۍ لارې چارې، چې په انفرادي او یا ټولنیزه توګه د ستونزو د حل او د ماغزو پورې اړونده ناروغیو په تداوي کې ترې کار اخیستل کېږي تر بحث لاندې نیسي. نولسمه پېړۍ د اروا پوهنې د علم پیل ګڼل کېږي. په ۱۸۷۹ زېږدیز کال د اروا پوهنې د علم د زده کړې د یو ځانګړي علم په توګه پیل شو، ځکه چې پدې کال الماني ساینسدان ویلیم ونت(1) په ځانګړي توګه یو لابراتور د اروا پوهنې د زده کړې لپاره د لیپزیګ(2) په ښار کې تیار کړ، چېرته چې په لومړي ځل اروا پوهنه د یو تحلیلي علم په توګه تر مطالعې لاندې ونیول شوه.

ونټ د فلسفې د علم د ځان پېژندنې څانګه له نویو تخنیکونو سره په نوموړي لابراتوار کې وازمیله، دغه ازمیښتونه یې د اروا پوهنې تر نامه لاندې راوستل. ځان پېژندنه3 په فلسفه کې نبغ په نبغه د خپل زړه، فکر، خیال او اروا څېړنې او څارنې ته ویل کېږي.

اروا پوهنه مختلفې څانګې لري او حیران صیب د همدې پراخ علم د کلینکي او مشورتې اروا پوهنې څخه مونږ ته په زړه پورې مضامین را اخیستي، نیم په نیمه اروا پوهان د کلینکي او مشورتې اروا پوهنې په برخو کې کار کوي. کلینکي اروا پوهان د غیری نورمال اخلاقو څېړنه، درملنه او مطالعه ترسره کوي، ولې مشورتي اروا پوهان د ډېرو لومړنیو فردي یا ټولنیزو ستونزو په حل کې کوښښ کوي، په عمومي توګه کوم کسان چې د مشورتي اروا پوهانو تر څېړنې لاندې وي هغوی غیری نورمال اخلاق لرونکي کسان نه ګڼل کېږي.

مشهور اتریشي اروا پوه «زېګموند فروید» هڅه وکړه چې انساني

[1] Wilhelm Wundt (1832- 1920)
[2] Leipzig University, Leipzig, Germany
[3]Introspection

چلند ، په تحت الشعور کې د پټ رواني محرک ځواک تر اغېز لاندې وځېږي، چې په دې لړ کې يې جنسي غريزې ته زيات ارزښت ورکړ. د ده په اند د انساني چلند تر شا په تحت الشعور کې ان له ورکتوب څخه ډېرې داسې انګېزې پټې دي چې موږ پرې خبر نه يو او هغوی زموږ د شخصيت پر جوړښت او چلند ژورې اغېزې ښيندي.

د انسانانو په ژوند کې له فطري اړتياوو څخه تر ټولو مهمه هغه مينه او دوستي ده، هغه انسانان چې په ژوند کې مينه او دوستان نه لري، نو پر بېلا بېلو اروايي ناروغيو اخته کېږي. په دې اړه مشهور اطريشي اروا پوه ,(1870-1937) Alfred Adler وايي: ټولې اروايي ناروغۍ له ټولنې څخه د ګوښه توب له امله پيدا کېږي، څومره چې موږ له ټولنيز ژوند څخه لرې کېږو ، هومره به موږ په زياتو اروايي ستونزو او ناروغيو اخته کېږو.

له نېکه مرغه، حنيف حيران صيب د اروا پوهنې ارزښت ته په پام سره، ډېرې ګټورې برخې را ژباړلې دي. په دې کتاب کې د نورو ګټورو موضوعاتو تر څنګ داسې مسايل مطرح شوي، چې زموږ جګړه ځپلی ولس او ټولنه نېغ په نېغه ورسره لاس و ګرېوان ده، لکه: د ماشومانو روزنې ته نه پام، د ماشومانو په روزنه کې د کورنۍ او چاپېريال اغېز، د ځوانۍ او بلوغيت په وخت کې د ځوانانو لازمو او سالمو بوختياوو ته نه پام، د انجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسوولیتونه، د شخصيت د روزنې او ټوکېدا په وړاندې خنډونه، او نور. په دې کتاب کې د دغو اروايي ستونزو لاملونه او ورسره د درملنې او حل لارې هم په ګوته شوي دي. د کتاب يوه مهمه ځانګړتيا دا ده، چې د اروا پوهنې هغه مسايل چې زموږ په دود ديزه ټولنه کې تت او له علمي بحث او مطالعې څخه لرې پاتې شوي په ډېره روانه او خوږه پښتو ژباړل شوې، نو ځکه له

دې اثر څخه ځوانان او د هغوی کورنۍ په ډېره ښه توګه ګټه اخیستی شي. زه له دې امله حیران صیب ته مبارکي او کور ودانی وایم او هیله ترې کوم، چې د اروا پوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لړۍ لا پسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازیات ګټور خدمتونه ترسره کړي.

زما په اند که درانه لوستونکي غواړي په خپل ځان کې یو متوازن او سالم شخصیت ته وده ورکړي او یا د دې لپاره چې له نورو خلکو او په ټولیزه توګه له خپلې ټولنې سره له اروایي پلوه ښه مرسته وکړي، خپل اولادونو او د کورنۍ (پېغلې او هلکان) په ښه توګه وروزي، نو د دې ګټور کتاب لوستل دې نه هېروي.

ډاکتر ځلاند

۱۳۹۱کب، عربي متحده امارات

ډاکتر حیرانه !
ژوندی خو اوسې !

یو وخت (د ښوونځي زده کوونکی وم) چې د پارسي ژبې دا شعر مخې ته راغی، چې:

در این دنیا کسی بیغم نه باشد
آگر باشد بنی ادم نه باشد

زه خپلې بنیادمۍ ته خوشحاله وم چې غمونه راسره ډېر دي او په همدې خاطر بني ادم یم، ډېر وخت مې په غمونو او دردونو کې تېر کړ او له خپل خیال و د پارسي ژبې پورتني شعر سره سم په خپل بنیادمتوب کې پاتې شوم.

وروسته مې د اروا پوهنې ځینې کتابونه ولوستل، تر ډېره مې یې په ژوند تاثیر وکړ او له ډېرو غمونو یې خلاص کړم، زه چې د خپل ځان په

اړه خبرې کوم، په دې خاطر چې زه د خپلې ټولنې یو مثال یم، د ماشومتوب له مهاله زما او زما په څېر زموږ د ټولنې د ډېرو ځوانانو روزنه ممکن هغسې نه وي شوې، څنګه چې په کتابونو کې ښودل شوې ده او کتابونه یې وایي، موږ او تاسې په خپلو کورونو کې، له کورونو څخه دباندې، په ښوونځي، پوهنتون او... هر ځای کې د خپلو کشرانو شخصیتونه وژنو، هغوی ته د کمۍ احساس ورکوو چې همدغه د کمۍ احساس هغوی له ژوندە زړه توري کوي، کله چې ماشوم ته په ماشومتوب کې د کمۍ احساس ورکړل شو، کله چې ماشوم ته په کورنۍ کې وویل شول چې (مه کوه، مه غږېږه، کمعقله، لوده، ته نه پوهېږې، په دې خبرو، کارونو کې ستا څه کار؟ او...) بس وګڼئ چې له همدې ځایه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلوړی ژوند ونه کړي. دا ټولې خبرې ما ته هم شوي دي، تاسو ته هم شوي دي او هغه بل ته هم شوي دي او بېرته یې همدا زه، تاسو او هغه بل، هره ورځ په خپلو خپلو کورنیو کې ماشومانو ته کوو. همدا زموږ د ژوندانه بدبختي ده.

اروا پوهان وايي چې د انسان د ځور یو لامل دا دی چې د هغه واقعي ژوند د هغه له خیال سره توپیر لري، کله چې زما د واقعي ژوند او زما د خیالاتو ترمنځ واټن موجود وي، زه مجبورېږم چې له خپل واقعي ژونده تېښته وکړم او خپلو خیالاتو ته پناه یوسم، ځکه زما په واقعي ژوند کې پر ما سر او زړه ولګ محدودیتونه دي، پابندۍ دي؛ خو زه په خپل خیالي ژوند کې آزاد یم، زړه مې ډېر غواړي چې له واقعي ژونده لرې په خیالي ژوند کې پاتې شم، چې هلته پاتې شوم؛ نو واقعي ژوند را نه پاتې دی او ستونزه له همدې ځایه راجوړه ده، ځینې ځوانان چې مرګ غواړي او په ژوند تنګ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لویه تېښته ده.

موږ او تاسې نه شو کولای چې د انسانانو په خیالاتو پابندي ولګوو او د هغوی فکرونه ور محدود کړو؛ خو کولای شو چې د هغوی په واقعي ژوند کې د بدلونونو راوستلو لپاره ځینې ذهنونه اماده کړو، که موږ خپل ځینې ځوانان د هغوی د ژوند واقعیتونو منلو ته هم اماده کړل؛ نو ستونزه به تر یوې اندازې حل شوي وي، دا کار د ارواپوهنې پورې اړونده کتابونو له لارې کېږي، زه د دې ښه مثال یم چې زما په ژوند کې ډېر بدلونونه د کتابونو له لارې راغلي دي.

زما یار ډاکتر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوښۍ او سپېدو هنر) تر سرلیک لاندې کتاب ژباړلی دی او په کې یې د ځوانانو او پېغلو هغو ځورونو، غمونو او دردونو له منځه وړلو لپاره لارې چارې په ګوته کړې دي چې دوی یې په ورځني ژوند کې لري. ډاکتر صاحب ډېر لوی کار ځکه کړی دی چې موږ او تاسې هره ورځ په خولو وایو، چې ځوانان د ټولنې د ملا د تیر حیثیت لري، که موږ خپل ځوانان او پېغلې له غمونو، نهیلیو او ځورونو څخه راوویستې، نو وګنئ چې خپلې ټولنې ته مو د سبا د ښه ژوند هیله او خوښي ورکړې ده، همدا ځوانان او پېغلې زموږ د راتلونکي نسل پلارونه او میندې دي، که د دوی په ژوند کې خوښي موجوده وسي؛ نو زموږ راتلونکی نسل هم له ځور خلاص دی او په دې ډول به موږ ډېر ښه راتلونکی ولرو.

زما د یو مشر دا خبره هېڅ نه هېرېږي چې (له ستونزو یوازې شکایت کافي نه دی؛ بلکې د ستونزو له منځه وړلو لپاره مبارزه او هلې ځلې په کار دي) دا کتاب د ډاکتر صاحب ډېره لویه مبارزه ده چې د ستونزو له منځه وړلو لپاره یې کوي. زه باوري یم، چې که زموږ ځوانان او پېغلې دا کتاب ولولي؛ نو د هغوی په ژوند کې به ډېر بدلونونه راشي او هغوی به خوښ شي، بیا ټول په خندا خندا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکتر

حیرانه ! ژوندی خو اوسې په دې ښکلي کتاب) زه هم په تلو تلو کې تر نورو دمخه دا غږ په ډاکتر صاحب کوم چې (ډاکتر حیرانه ! ژوندی خو اوسې) او هم ورته د دې کتاب د چاپ مبارکي ورکوم او تاسې درانه یې لوستو ته رابولم.

مینه او درنښت
هجرت الله اختیار
۱۳۹۱ د کب ۲۶مه
ننګرهار پوهنتون

دا کتاب
څه راته وايي؟

ماښام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بيا به مې کمپيوټر چالان کړ چې يو شی وليکم، يو مطلب وژباړم او يا مطالعه وکړم. دوه نيم کلن مجيب الله به مې راغی په غېږه کې به مې کېناست او کار ته به يې نه پرېښودلم. د کيبورډ په تڼيو به يې ګوتې وهلې، زما ليکنې به يې رانګې کړې او وروسته خو يې د کمپيوټر د بندولو تڼۍ هم پيدا کړې وه، چې محضې مخ مې بلې خوا ته شو، ده به خپل کار وکړ.

ما به چې هرڅه ويل چې وه ګرانه، په کمپيوټر کار مه لره. ده به ويل: «نو ته ولې په کې کار لرې؟» «ولې ما ته هم کمپيوټر نه اخلې؟» کله خو به بلې کوټې ته ځنې وتښتېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بيا به د تشناب په پلمه له موره ځان خطا کړ او ور به يې په سوکانو ډباوه چې خلاص يې کړه.

که مې له دې هر څه سره سره خپل کار وکړ، بيا به رټ شو چې زه

کښته (د کور لومړۍ پوړ ته) بابا ته ځم. مجبور شوم، د ده په خاطر مې د شپې کارونه بند کړل. په دې کتاب کې یوه خبره همدا راته کېږي، چې اولادونه مو یوازې ډوډۍ او کالي نه رانه غواړي، مینه هم رانه غواړي.

موږ باید خپلې کورنۍ ته، خپلو ماشومانو ته وخت ورکړو، ورسره مجلس وکړو، د ملګرو په شان ورسره خواله وکړو. نن سبا تلویزیونونو غم جوړ کړی، اکثره کورنۍ به وګورې چې د ماښام له شپږو بجو سریالونو ته کېني، تر لس یوولسو بجو پورې. دا شی د کورنیو تر منځ مینه کموي.

زه چې وړکی وم، فکر مې کاوه چې پر هیچا ګران نه یم. احساس مې کاوه چې نور ورونه مې پر مور باندې ډېر ګران دي. ان تر دې چې یوه ورځ مې یوه ملګري ته کیسه وکړه چې زه د دوی زوی نه یم، زه یې چېرته پیدا کړی یم، خدای خبر چې اصلي مور و پلار به مې څوک وي. دا کیسه مې له ځانه جوړه کړې وه؛ خو زما واقعي احساس همدا و. ممکن زه به ډېر ځانغوښتونکی او خود خواه به وم؛ خو بیا هم د مور و پلار نه پام دغه احساس راکې پیاوړی کړی و. اتم ټولګي ته چې لاړم، ځان سره مې فکر وکړ چې که له کوره لرې اوسم، په مور و پلار به مې قدر ډېر شي. حربي ښوونځي ته لاړم. هلته به یوازې د پنجشنبې له ماسپښینه د جمعې تر مازدیګره رخصت وو چې کورونو ته لاړ شو، نور نو شپه ورځ به په حربي ښوونځي کې پراته وو. دې کار نتیجه ورکړه. هره جمعه چې به کور ته تلم، مور به په مخ ښکلولم، هوسانه به یې راته پخوله او نازولم به یې.

ما دې کار ته ارواپوهان تېښته وایي. څوک چې د حقارت احساس لري، د دې احساس د جبیره کولو یوه لاره تېښته ګڼي. خو زما تېښته داسې وه لکه څوک چې له بارانه وتښتي او تر ناوې لاندې کېني، عسکري قیودات، د قوماندانانو سپي توب، نا انساني چلند، په نه

ګناه سختې جزاګانې، سپکې سپورې، رټنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانوژنې خیال راغی؛ خو د اروا پوهنې د ځینو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې یو هم په فارسي کې د ډېل کارنګي «آیین زندګي» و چې اوس ډاکتر صاحب ابراهیم شینواري پښتو کړی او «د ژوند لاره» یې نوملی دی. له حربي ښوونځي چې خلاص شوم او طب پوهنځي ته کامیاب شوم، یوه ورځ مې د کابل په زړه (د فروشګاه سیمه) کې فریبا ولیده. دا مې په اووم ټولګي کې ټولګیواله وه. ویې پېژندلم، کور ته یې ورسره بوتلم. مور یې لړه موده سره ټولګیوال پاتې شوي وو؛ خو ښه وخت مو سره تېر کړی و. په صنف کې مو څلور نجونې وې. یو ځل د جمعې ورځ کې د صنف پاکولو ته تللي وو، دا وظلبانه کار و. ټول لګیا وو د خپلو صنفونو ښیښې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان رانږدې تل چې زمونږ نجونې وځوروي. مونږ ورسره جنګ وکړ او ورباندې بر شوو. مونږ د خپل ټولګي پر نجونو ګران وو، فریبا به زه لالا بللم. اوس نو تر څلورو کلونو وروسته یو ځل بیا دا مې خور شوه، زه یې لالا. دومره راباندې ګرانه شوه چې ټوله دنیا مې ترې ځاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فریبا خور ووینم.

په اوونۍ کې به دوه درې ځله یې پوښتنې ته ورتلم. زما قسمت ښه و؛ خو د هرچا داسې نه وي. دا کتاب زما د دې تجربه په اړه هم خبره لري: که مور و پلار اولاد ته لازمه مینه ورنه کړي، اولادونه یې دغه مینه له کوره د باندې لټوي. همدا وي چې کله کله په ناځوانه ملګرو او بد عملو انډیوالانو ورپېښ شي، نشو ته مخه کړي او غلط خلک ځنې جوړ شي. ممکن نجونې د کورنۍ د بې مهرۍ په وجه د خاینو هلکانو په لومه کې بندې شي چې دوی ته به د مینې په نوم دوکه ورکوي او ژوند یې ورتباه

کوي. مور ډېر ژر له خلکو سره انس او الفت پيدا کوو. غربيان له چا سره ژر نه انډيوال کېږي، دوی ښايسته وخت له چا سره تېروي چې ښه و بد يې ځان ته معلوم کړي، بيا ورسره د دوستۍ لاس ورکوي؛ خو مور هغه د فارسي ژبو متل «يک روز ديدی آشنا، روز ديگر برادر». دا کار کله کله سرې پښېمانوي. مور ځکه داسې يو چې له مور و پلاره مو کافي مينه نه ده ليدلې.

دا کتاب د جنسي بې لارېتوب او د ځوانانو د جنسي ستونزو په اړه هم بحث کوي. دا هغه موضوعات دي چې مور ورباندې سترګې پټوو، ليکنه ورباندې نه کوو چې شرم دی؛ خو هغه شرم چې د دې موضوعاتو په اړه د نه معلوماتو په وجه پيدا کېږي، هغه له پامه غورځوو. مور په جنسي مسايلو کې د زړکي چلند کوو چې په واورو کې سر ننه باسي او ګومان کوي چې ښکاري يې نه ويني ځکه دا پخپله ښکاري نه ويني. مور د هغه زلمکي په اړه فکر نه کوو چې په لومړي ځل احتلام کېږي او حيران وي چې دا څه شی دی؟ نجونې خو له مور سره راز لري؛ خو هلکان د کوڅې له ملګرو پرته بل څوک نه لري چې مشوره ورسره وکړي او ملګري يې هم تر دوی زياته تجربه نه لري. دا کتاب ځوانانو ته د موټک (جلق) وهلو له شره د خلاصون ښې عملي لارې چارې ښيي. زمور اکثره نارينه داسې فکر کوي چې مېرمنې د کوروالۍ په خوند نه پوهېږي. دوی مېرمنو ته يوازې د خپل شهوت د رفع کولو د وسيلې په سترګه ګوري او په دې پسې سر نه ګرځوي چې مېرمنې يې هم له مقاربته خوند واخيست که نه؟ خو کامياب جنسي روابط، د مېړه او مېرمن تر منځ مينه زياتوي. په دې کتاب کې د ژر انزال کېدو چاره هم بيان شوې ده.

د دې کتاب بله په زړه پورې مقاله د اروايي ستونزو په اړه ده. جګړو، بې وزلۍ، نيستۍ او مهاجرتونو زمور ډېرو وګړو ته اروايي جنجالونه

www.sikaraam.com

پیدا کړي دي؛ خو په دې اړه لیکنې کمې لیدل کېږي. د دې مقالې لوستل له لوستونکو سره مرسته کوي چې د خپلو اروايي ستونزو ماهیت درک او چاره یې وکړي.

دا کتاب د وېرې، دقت، پر ځان باور، مذهب او له نورو سره د چال چلند په اړه هم ګټورې خبرې لري؛ خو د کتاب پر ځینو مقالو باندې د مبالغې سبک غالب دی. مثلاً:

«هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف نه لري.» دا سمه ده چې سپورټ له سړي سره مرسته کوي چې له جنسي انحرافاتو ځان وساتي؛ خو دا نه ده سمه چې هېڅ سپورټمین به جنسي انحراف نه لري.

« که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اوونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هیڅ ډول اروېي او بدني ناروغۍ ونلرئ» په دې جمله کې هم مبالغه شوې ده. سپورټ د ځینو ناروغیو مخه نیسي؛ خو د ټولو یې نه.

په ځینو ځایونو کې د مقالو لیکوال داسې حکمونه کړي دي چې علمي بنیاد نه لري، لکه:

«... (تر ورزش وروسته) که تږي یاست وارد واره اوبه یا نور مشروبات مه څکئ چې ډېر تاوان درته کوي.»

« کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زیان رسوي.»

په یوه نیمه مقاله کې ځینې خورا مهمې خبرې هېرې شوې دي. مثلاً د ورځني مهالوېش په مقاله کې د سهار له لمانځه څخه شروع د شپې تر ویدېدو پورې سپارښتنې شوې دي؛ خو په دې مهالوېش کې مطالعې ته هېڅ ځای نه دی ورکړل شوی.

د کتاب دغه ستونزې مې ځکه یادې کړې چې په پټو سترګو به یې هر

څه نه منو که نه نور خو ډېر ګټور کتاب دی. زه یقین لرم چې دا کتاب به ډېرو پېغلو او ځوانانو ته ښه ملګری، پوه او خواخوږی مشاور، عملي لارښود او د ځینو ستونزو د حل مرجع شي.

زموږ ټولنه دا سې کتابونو ته سخته اړتیا لري. ډاکټر صاحب حنیف حیران لویه پېرزوینه کړې ده چې دا کتاب یې برابر کړی دی او هیله ده چې همدا سې به لورین پاتې شي.

ډاکتر محب الله زغم
کابل د ۱۳۹۲ د غوایي پنځمه

خپلې خبرې

وايي چې په نړۍ کې د بېوزله او وروستو پاتې هېوادونو او ټولنو وګړي زيات په ډيپرېشن يا ژور خفګان اخته کېږي، هغوی ته د ژوند اسانتياوې نه رسېږي ژوند يې له ستونزو سره لاس او ګرېوان وي. له بده مرغه چې زمونږ د هېواد زيات وګړي هم په دې ناروغۍ اخته دي. د پرمختلليو هېوادونو وګړي بيا د ډيموکراسۍ او ازادۍ له وجې د جنسي بې لاريتوب په ناروغيو ډېر اخته کېږي. عجبه دا ده چې په داسې خلکو کې لوستي خلک ډېر وي، شنونکي حيران دي چې د داسې وګړو شمېر بايد چې کم وای؛ ځکه چې دوی د دې د ناوړو پايلو په اړه ښه مطالعه او تجربه لري؛ خو بيا هم د دوی شمېر زيات دي.

په غربي ټولنه کې د جنسيت په اړه ډېر کتابونه کښل کېږي، هره ورځ په ورځپاڼو ، مجلو او تلوېزنونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې لاريتوب خوا ته کشوي. دوی داسې لارښوونې خلکو ته کوي؛ چې د جنسي اندامونو او جنسي خوندونو کيسې هم پکې ځايوي.د مثال په ډول د بوايې او ګرل فرېنډ(د هلک او نجلۍ د ملګرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځای کېدو او د واده د لومړۍ شپې په

اړه پکې سپارښتنې شوې وي او په عين وخت کې نصيحت اميزې خبرې هم پکې وي، نو هغه وي چې خلک يې د نصيحتونو برخه دومره نه خاري، څومره چې يې د جنسيت په اړه دلچسپي وي.

زمونږ په ټولنه کې هم د داسې کتابونو او فلمونو مينه وال زيات دي چې د جنسيت په اړه پکې په زړه پورې خبرې شوې وي، دوی که د زده کړو په موخه داسې کتابونه رانيولی نو غوره به وه، زما ګران ملګري اسدالله دانش راته کيسه کوله، چې علمي کتابونه ډېر کم مينه وال لري، هغه کتابونه چې د جنسي لارښوونو په اړه پکې معلومات زيات دي، هغه ډېر خلک اخلي، اوس سړی حيرانه شي چې زمونږ د خلکو معلومات کم دي او که د خپلو عقدو د سړولو لپاره پکې جواز او لارې ځانته ګوري. د داسې خلکو کمی هم نشته چې د واده او ګډ ژوند په اړه هيڅ معلومات او پلان نه لري. هغوی له مېرمنې سره يو ځای کېدو ته ګډ ژوند او واده وايي.

هغه څه چې بايد د مېرمن او مېړه د ګډ ژوند لپاره اړين دي هغه اړخونه هيڅ نه وي ورمعلوم. که ځای د شرم وي نو مونږ داسې بې شرمي کړې وي چې په يادولو يې سړی شرمېږي او چې د شرم نه وي هلته مونږ دومره شرم کړی وي چې د مېرمنو ټول حقونه مو تر پښو لاندې کړي وي. مونږ تر اوسه پورې خپلو هلکانو او نجونو ته د جنسيت په اړه د څه اظهار کولو موقع نه ده ورکړې او دا راته ډېر لوی شرم او بده خبره ښکاري. هغه پوښتنې چې د ماشومانو په زړونو کې وي هغه يې په ځوانۍ کې هم حل نشي او بالاخره ګورو چې په لوی لاس مو خپل ماشومانو د جنسي بې لاريتوب خوا ته بوولي وي. ځکه چې دا د انساني فطرت غوښتنه وي چې هغه کوم شي ته اړتيا لري او په اړه يې معلومات ونلري؛ نو ارو مرو يې پلټنه کوي.هغه پلټنه که روغه وه نو ښه ده او که

روغه ونشوه، بیا یې ناوړې پایلې تر ښو پایلو ډېرې وي. اروا پوهنه راته وايي چې تاسې له خپلو ماشومانو سره داسې چلند وکړئ؛ لکه له همرازه ملګرو سره، د دوی هر ډول خبرې واورئ او په اړه یې د دوی په ژبه اړین معلومات ورکړئ.

ما پخوا ترې دې کتاب هم د اروا پوهنې په برخه کې د جنسیت او جنسي بې لارېتوب او د حل لارو په اړه دوه کتابونه (اروايي خوښي او بدني ځواک او نهیلي ولې؟) ژباړلي وو، چې خلکو ډېر خوښ کړی و؛ خو لا هم په دې اړه نور معلومات ټولول راته اړین برېښېدل. یو کال پخوا مې د دې کتاب په راغونډولو او ژباړلو پیل کړی و؛ خو د بوختیاوو له امله رانه وځنډېده. په تېر اخر مې دې ته هم کار وویل او توند کار مې پرې وکړو. له بېلا بېلو کتابونو او برېښناپاڼو مې د ماشومانو د سالمې روزنې د جنسي بې لاریتوب د پایلو، ناروغیو، تشخیص او درملنې په اړه ځینې نیمګړي معلومات راټول کړل. نیمګړي مې ځکه ورته وویل چې زمونږ د ټولنې د خلکو لپاره په دې اړه ډېر کتابونه لیکل پکار دي.

په دې کتاب کې د خوښ او بریالي اوسېدو، پر خپل ځان د باورکولو، له نشه يي موادو پرهېز او پر وړاندې یې مبارزه، د اولادونو د لازمې تربیې، د جنسي بې لارې توب پړاوونه، خنډونه، ستونزې او درملنې په اړه ډېر جالب معلومات راوړل شوي دي. تر ټولو جالبه یې داده چې د اسلامي ارشاداتو او لارښوونو په رڼا کې له بېلا بېلو کتابونو او برېښناپاڼو مطالب راخیستل شوي دي او ځای ځای پکې ما خپلې ځینې تجربې هم له درنو لوستونکو سره شریکې کړې دي.

زما زړه و، چې پر دې سکالو تر دې څو چنده زیات کار وکړم؛ خو د ډېرو بوختیاوو له امله مې همدومره وکړل. که خیر وي دا لړۍ به پسې روانه وي او په نږدې راتلونکي کې به هغه هم خپور شي.

زه کله کله نهیلی شم؛ ځکه هغه څوک دا سې کتابونو ته لاسرسی لري هغوی دې ور خبرو ته بې ځایه خبرې او نصیحتونه وایي او دومره وخت ورسره نه وي چې دا سې کتاب وپلوري او وې لولې، او یا یې هم د ګټو او زیانونو په اړه له نورو سره شریک کړي، او هغه څوک چې نالوستي دي او د دوی لپاره دا سې کتاب لوستل تر ټولو اړین وي، هغوی نه شي کولی چې له دې رنګ ستونزو خبر شي او ګټه ترې واخلي.

مونږ د خپلو ټولنې بې ځایه شرمونو دومره شرمګیر کړي یو، چې په عام مجلس کې خو څه کوې په کتاب کې هم د جنسیت او جنسي اعضاوو نومونه، په اړه یې خبرې او حقیقتونه له خلکو سره ډاډه نه شو شریکولی. هغه څه چې پلار او مور یې باید زوی او لورته ورپه ډاګه کړي او ملګری یې ملګري ته وروښیي او لازمې لارښوونې ورته وکړي، مونږ دې حقیقتونو ته د شرم نوم ورکوو.

خدای دې وکړي چې دا کتاب هر څوک ولولې، عمل پرې وکړي او له نورو ملګرو سره یې هم شریک کړي.

په پای کې له درنو او زړه ته راتېرو ملګرو ډاکتر صاحب محب زغم، ډاکتر صاحب فیض محمد ځلاند او له ښاغلي هجرت الله اختیار څخه ډېره مننه کوم چې په دې کتاب یې خوږې او په زړه پورې سریزې ولیکلې، وې هڅولم او په زړه پورې مشورې یې راکړې.

په ټوله مینه.
ډاکتر محمد حنیف حېران، کابل د احمد شاه بابا مېنه
۲۴ حمل ۱۳۹۲ ل کال.

www.sikaram.com

ماشومان څه شي ته اړتیا لري؟

یو شاعر وایي:

ماشومان که د مشرق که د مغرب دي
د خندا او د ژړا انداز يې یو دی

ګورئ ! ماشوم که د غریب وي یا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتیاوې تر ډېره، جامو او آرام ژوند پورې نه وي محدودې. هغوی توجه، مینې، دلاسې او عاطفې ته اړتیا لري. تاسې ازمېښت وکړئ، د مالداره سړي زوی ته یو دوه د مینې خبرې وکړئ، دلاسه يې کړئ؛ نو سړه او وچه ډوډۍ به هم درسره قبوله کړي او که د غریب سړي زوی ته دې په بې عزتۍ او غوسې خواړه او غوښې ورکړې، شاید هغه يې درسره قبولې کړي؛ مګر په زړه کې به يې د کرکې سیند درته په څپو وي. ماشوم له دې سره زړه راښکون نلري، چې پلار يې د هغه لپاره څومره تکلیف کوي او څومره کړاو سره د اولاد لپاره پیسې ګټي او بیا خپلو بچیانو ته پرې خوراکي توکي او جامې رانیسي؛ خو نه داسې نه ده د ماشومانو غوښتنې نورې دي.

ماشوم غواړي، چې له مور و پلار سره کېني، له هغوی سره خبرې وکړي او د هغوی خوږې خبرې واوري، هغوی غواړي چې په خپلو

معصومو حرکاتو او وړو وړو خبرو باندې ډاډ ترلاسه کړي، د کوڅې د نورو ماشومانو په څېر له مور و پلار سره ولوبېږي، له هغوی سره وخندېږي، کله چې له ښوونځي څخه کور ته راستون شي، غواړي چې د ټولې ورځې گزارش مور او پلار ته واوري، هغوی غواړي، چې د شاوخوا ډېرو څیزونو په اړه له دوی څخه پوښتنې وکړي او هغوی يې د دوی په څېر په معصومه او وړه ژبه پوی کړي؛ ځکه چې دوی ته په نړۍ کې هر شی نوی دی او که کوم شی پېژني هم؛ لکه نانځکه د هغې په اړه هم غواړي چې له دوی سره خبرې پرې وکړي.

اکثره ماشومان غواړي، چې د پلار څپلۍ په پښو کړي او مزل پکې وکړي، هغوی په اصل کې جوتول غواړي، چې د پلار د څپلیو او بوټانو پښو کولو سره هغوی هم د پلار غوندې لوی شوي دي او په کورنۍ کې همدومره مقام لري.

زيات مور و پلار د خپلو بچيانو معصومانه حرکتونه نه درک کوي؛ بلکې پر ځای د دې چې د دوی دا معصوم حرکتونه شاهانه وگڼي، نو بيې پسې تهديدوي، دا رنگ ماشومان پخپل دې کوچني ژوند کې ډېر څه کول غواړي او که کار پرې وشي، کولی يې هم شي؛ خو مور و پلار، کورنۍ، چاپېريال او ټولنه دې ته نه وي جوړه، چې زمونږ د دې لوليه ټولنې دا کوچنی دې شازاده واوسي او خپلې هيلې يې ترسره شي.زمونږ د ټولنې د داسې ماشومانو پر زړونو باندې د وخت له تېرېدو سره د وهم او ډار خپسې کېني، ماشومانه جذبات يې ساړه شي او بلا پوښتنې يې تر پايه پورې بې ځوابه پاتې شي. هغوی بيا هم غواړي چې د خپلو جذباتو اظهار په څه نا څه ډول وکړي؛ مگر يو غيبي لاس يې خوله ورپټه او ژبه يې وروتړي. بيا که څوک هغه ته د څه ويلو يا د څه کولو موقع هم ورکړي، هغه د ويلو او کولو توان نلري.

دا وړ بند يزونه کرار کرار د دوی د لوېېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې ريښې کوي، يو وخت چې زلميان شي له نورو ډېرو ګناوو سره سره يې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول ديکتاتوريک چلند وکړي. په پای کې ګورو چې يوه لويه ګناه جاريه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرګون د بدني ناروغيو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه ګورو او نه يې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو يوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واينه) يا چينجی چې لرګی وخوري داسې وراسته کړي.

په ډېرو کورنيو کې به مو ليدلې وي، چې خاوند او مېرمن يې په وړو وړو خبرو سره نښتي وي، دا يوه ورځ نه وي، هره ورځ دا حال وي او ماشومان د دوی دا حرکتونه تل څاري او ورسره لوېږي. د دې جنګ جګړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه يوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چا ته يې اظهار نه شي کولی او نه هم څوک د ويلو او اظهار حق ورکوي.

ګورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې يا له چا سره د جنګ جګړې او تېزې خبرې اړتيا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې يې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تريخ احساس څخه وژغورئ. زه دا نه وايم، چې کورنۍ دې وي، جنګ جګړې او ستونزې دې نه وي؛ مګر زه بيا هم دا وايم چې يو لوستی پلار يوه لوستې مور د خپلې کورنۍ او بچيانو لپاره دا زمينه نه برابروي، چې د خپلمينځي جنګ دې د دوی تر بچيانو او د کور د باندې ووځي.

ماشومانو ته
باید څومره مینه ورکړو؟

عموماً ماشومان مینې، عاطفې او دلاسې ته اړتیا لري. هر ماشوم غواړي، چې د مور و پلار او د کورنۍ د وګړو له مینې او شفقت څخه برخمن واوسي، که چېرې ماشوم ته مینه ورنکړای شي، هغوی له یوې سختې تندې سره لوېږي او د هر چا په سترګو کې مینه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترګو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کیفیت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو ګلالیو ماشومانو ته تږول سراب سراب ښکاري. هغوی د مینې د اوبو په هیله ورځي، مګر هیڅ شی لاسته نه ورځي. دې ته ورته کیفیت له عاطفې او شفقت څخه د بې برخې ماشومانو هم وي، هغوی که ځوانان شي هم د مینې او دلاسې په لټه کې وي؛ مګر د وخت په تېرېدو سره دوی بېخي ترې لرې پاتې کېږي او بیا هغه ته خپل ماشومان داسې جوړ شوي وي، چې له خپل پلار یا مشر ورور څخه مینه او دلاسه غواړي؛ خو له بده مرغه چې هغوی خپله هیڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړې.

نجونو ته هم په کوچنیوالي کې د دلاسې، مینې او عاطفې د نه

رسېدو په سبب، هغوی په پېغلتوب یا له پېغلتوب وروسته له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، هغوی ته په کورکې چا مینه نه وي ورکړې، چا یې خبرې نه وي اورېدلې، ځوک ورسره د ګډ ژوند او جنسي ستونزو په اړه نه وي غږېدلي، هغوی ته دا ګناه که هر څومره وړه یا ستره ښکاري؛ مګر لا شعوري یې زړه غواړي، چې یو ځل یې وکړي. دوی که د ټولنې له بدکرداره هلکانو سره مخ شي؛ نو هغوی د رښتینې مینې په نوم دوی په قفس کې بندیوانې کړي، کرارکرار یې مینه له خپل هوس ځنې قربان کړي او د عیاشۍ د یوې وسیلې په ډول یې وکاروي.

او ځینې هلکان او نجونې چې د کورنیو بندیزونو، سختیو او ډار له سببه د عیاشۍ مخه نه وینې، یوازې ناست وي، د مینې او شفقت په لټه کې وي، هغوی ته ځکه دا نشي رسېدی، چې کورنۍ بندیزونه وي، هغوی ته یوه لاره ورمعلومه وي، چې خودلذتي یا له ځان څخه خوند اخېستنه ده. د نفسیاتو د علم له مخې دا یوه داسې کړنه ده، چې خپله رامینځته شوی، لګښت نه دی پرې راغلی، له چا څخه ډار نشته او هر څېرته تر سره کېږي، په دې وجه د دې هیڅ مخنیوی نه کېږي.

زمونږ په ټولنه کې د داسې ماشومانو کمی هم نشته، چې له کچې زیاته مینه ورسره کېږي او بې ځایه نازول کېږي، مور او پلار یې په چټکۍ سره ټولې روا او نا روا غوښتنې پوره کوي. دا رنګ کړنې عموماً له اولنیو اولادونو سره کېږي، کله چې لومړی لور یا زوی پیدا شي، ټوله ورځ یې په غېږ کې ګرځوي، شوخ یې اموخته کوي. له مور او پلار ځنې یې دا هېر وي، چې په راتلونکي کې دوی نور اولادونه هم زېږوي او هغه مینه چې دوی یې یوه بچي ته ورکوي هغه بیا په نورو هم وېشل کېږي؛ مګر د وخت له تېرېدو سره مونږ ګورو چې اولني ماشوم خپل ځان د ټولې مینې حقدار ګڼي؛ ځکه چې هغه اموخته شوی دی.

کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږي؛ نو د مور و پلار مینه یې هم ورسره وو یشل شي، لومړنی بچی چې څنګه اموخته شوی دی، هما غسې مینه نه ورته رسېږي، اوس د هغه نانځکې او د لوبو نور شیان هم له نورو ورونو او خوېندو سره شریک وي، اروا پوهان وایي، چې داسې ماشوم په لا شعوري ډول نورمال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځایه او هرې لارې چې وي خپلې اړتیاوې پوره کوي.

مور و پلار یې دا فکر نه کوي، چې انسان تل په یوه حال نه وي، کېدای شي یو وخت ورسره دومره پیسې نه وي، چې د خپلو اولادونو ټولې غوښتنې پوره کړي. یو وخت یې چې زوی پنځلس کلن شي؛ نو یو ناڅاپه ورته وو ایي ((اوس خو ته ماشوم نه یې چې هرڅه غواړې...)) مګر هغه ته خپل ځان اوس هم ماشوم ښکاري؛ ځکه چې تر دې ورځې پورې دوی ناز ورکاوو، اوس یو ناڅاپه ورته ځوان ویل هغه له ځانه سره د مور و پلار لویه جفا ګڼي.

زموږ د ټولنې په زیاتو کورنیو کې د مېرنیو مېندو هغه رویه، چې له بنزیو سره یې کوي، هغه هم د یادونې وړ ده. عموماً چې د کوم ماشوم خپله مور مړه شي او مېرنۍ مور ته ورپاتې شي، هغوی ته که د ژوند هر څومره امکانات شتون ولري؛ خو د خپلې حقیقي مور د مینې نه ورسېدل د دوی لپاره له یو لوی نعمت څخه بې برخې کېدل دي. په دې کې د پلرونو هم لوی لاس دی، چې د بچیانو د مور د مړینې څخه وروسته د هغې شتون نه محسوسوي؛ بلکې د خپلو عقدو سړولو لپاره یوه بله داسې مېرمن راولي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهۍ سبب وګرځي. اوس یې که له دې مېرمنې بچیان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به یې هم تر سره کېږي؛ مګر د هغې بلې مېرمنې بچیان، چې څوک یې د سالمې تربیې، پالنې او روزنې نه

وي، وحشيان لويېږي.هغوی په يوه کور کې ګوري، چې ځينو ماشومانو ته هرډول اسانتياوې شته او ځينو ته له قهر، غوسې، کينې او کنځلو پرته هيڅ نه رسېږي. هغوی د نهيلۍ د ژوند دا سېلاب له ځانه سره کرارکرار د ځوانۍ د منزل پر لور بيايي، دا چې د ځوانۍ د ژوند بنسټ چې کوچنيتوب او ښه پالنه ده، ښه نه وي ابښودل شوی، هغوی اړ دي، چې د فرار يا تېښتې لاره غوره کړي، اوس هغوی ته پخپل کورکې مېرنۍ مور، ورونه، خوېندې او خپل پلار هر څه پردي او دښمنان ښکاري. له دې دښمن څخه د خلاصون لپاره هره لاره چاره لټوي، غلاکوي، فحاشي کوي او همداسې نور ناوړه کارونه. که يې دې ګناهونو ته لاسرسی ونه شو؛ نو خودلذتي يا له ځان څخه خوند اخيستنه خو ارو مرو کوي. دا نو بيا نورو لويو ګناهونو ته د ورتګ آسانه لاره ده.

زمونږ د ټولنې د خلکو يوه بله ستونزه دا هم ده، چې هر پلار، اته - لس او ان تر پنځلسو پورې اولادونه لري، هغه نشي کولی چې په آسانۍ سره د دوی اړتياوې ورپوره کړي، لازمې زده کړې پرې وکړي، په دوی کې داسې کورنۍ هم شته، چې ډېرې پيسې لري، خپلو بچيانو ته هر ډول د ژوند اسانتياوې برابرولی شي؛ مګر مينه،عاطفه او پاملرنه د هر ماشوم نشي کولی. ماشومان په داسې حالاتو کې خپل پلار همراز نشي ګڼلی. د ستونزو او خپلمينځي تعصبونو له امله يې په غېږ کې نشي کېناستلی، بازار او سېل ته نه شي ورسره تللی؛ ځکه چې هغه نور بچيان يې هم دغسې ترېنه غواړي.

هغه مينه چې مور وپلار يې دوو يا دريو ماشومانو ته ورکوي او وس يې پرې رسېږي، هغه زياتو ماشومانو ته نشي رسولی؛ نو پايلې يې ګورو چې په لوی لاس مو د خپلو اولادونو حقونه تر پښو لاندې کړي دي.

د پلرونو د یکتاتوریک او له غوسې ډک چلند هم ماشومانو ته اروايي ستونزې زېږوي، هغوی که بد کار نه شي کولی، خو په ښه کار کولو کې هم د پلار له غوسې يرېږي. زيات پلرونه په ورو ورو کړنو، لوبو او خپلمينځي شخړو خپل بچيان سخت وهي، ټکوي او تهديدوي. هغوی تل يو پناه ځای، چې د مور غېږ ده ورځي؛ خو له بده مرغه چې ميندې يې هم دومره ترهېدلې اموخته شوې وي، چې نه خپل زوی ته مينه ورکوای شي او نه هم ډاډ.

که داسې يو پلار ته يې زوی ورولاړ شي يوه غوښتنه ترې وکړي يا کوم وړانديز ورته وکړي؛ نو پلار يې له غوسې سور شين واوړي او ورته وايي:

... زما پلار مه جوړېږه، ته يې اوس ماته ښيې، بس که خوله دې بنده که او...

او کېدای شي په مخ يې څپېړه هم ورکړي، بل وخت به يې دا زوی څنګه جرأت وکړي، چې د پلار په مخکې ناروا خو پرېږده يوه جايزه غوښتنه او پوښتنه وکړي. دا زوی به يې څه کوي. تر کومه به په کور کې دا خبرې اوري، هغه ارو مرو له کور څخه راووځي او د دې مينې نعم البدل په کوڅو کې له خپلو نورو همځولو ماشومانو تر لاسه کوي، هغه اوس دا نه ګوري، چې د کوڅې او کلي دا ماشومان څنګه دي، هغوی هم ددوی په څېر دي، تربيه لري، نه يې لري او څه وړ کړنې کوي. په هغوی کې شايد ځينې سګرټ څکوي، نسوار کوي په غلا اموخته وي او داسې نور. په هغوی کې هم د ده په څېر د کورني ناوړه چاپېريال څخه راتښتېدلي وي او دلته هره ورځ نور هم د تباهي لور ته روان وي؛ خو دلته داسې څوک نه وي چې د پلار په څېر يې وښکنځي، آزاد وي او هر څه کولی شي.

کله چې دوی ښه بلد شي، له هر ناروا کار ځنې خوند اخلي، په يوه بل ټوکې کوي، له ښوونځي څخه تښتي او نور ملګري هم ورته هڅوي. ځو مره چې د دوی شعور بيدار ېږي د تېښتې پر نويو لارو فکر کوي.

زه ټولو ميندو او پلرونو ته دا مشوره ورکوم، چې د خپلو عملونو په سبب په هغه دوزخ کې خپل ماشومان له ځانونو سره مه سوځوئ، چې تاسې پخپله ځانونو ته خوښ کړی او جوړ کړی دی.

ګورئ ! ستاسې بچيان ستاسې او د ټولنې راتلونکي دي، د خدای په خاطر خپلو بچيانو ته مينه ورکړئ، په هغوی ښوونځي ووايئ، هغوی ته غوره اخلاق وښيئ، د هغوی خبرې او کيسې واورئ، له هغوی سره ددوی په معصومانه او وړه ژبه کيسې وکړئ، هغوی مه ترهوئ، له هغوی سره داسې رازداره واوسئ لکه له يوه همځولي سره. د هغوی په سترګو کې د دوی راتلونکي وګورئ، له شاقه او سخت کارونو يې وژغورئ. د هغوی ملګري او ټولګيوال وڅارئ؛ بلکې پخپله يې ملګري شئ، په کورکې ترې د تېرې ورځې د ښوونځي، د لوبو، د شوخيو او کورنيو معاملاتو پوښتنې او خبرې شريکې کړئ. دوی ته دا حق ورکړئ، چې خپله روا او ناروا خبرې درسره شريکې کړي، هغوی په نرمۍ له بدو کړنو وژغورئ. جومات ته يې مانځه ته درسره بوځئ. د دوی پر وړاندې بې هوده او بېکاره مجلسونه مه کوئ، د دوی په وړاندې سګرټ مه څکوئ. د دوی په وړاندې هغه کار مه کوئ، چې د دوی پر ژوند منفي اغېزې ښندي. دوی لکه ګلان داسې وساتئ، غوره او به خوريې وکړئ او خپل ځان يو ښه او غوره پلار ثابت کړئ.

د اولاد تربیه او کورنی چاپېریال

زمونږ په ټولنه کې زيات مور و پلار په لوی لاس خپل اولاد د بې لاربتوب لوري ته کشوي، هغوی خپل اولاد ته خبرې د پېغور په ډول کوي. د مثال په ډول که کوم بچی یې له کوم تکره ډاکتر څخه متاثره شوی وي او د پلار یا مور پر وړاندې ووايي چې که لوی شم زه به هم ډاکتر یا انجینر جوړېږم؛ نو پلار یې په طنزیه او قهرېدلې ژبه ورته وايي، ((مردار خوره، ته دې شکل وګوره، ستا شکل د ډاکتر یا د انجینر دی.؟ ته به له پکوړو خرڅولو پرته بل کار نه کوې....))

خپلو بچیانو ته باید ووایو، چې: ((ګوره بچیه! مخ دې مینځه، لمونځ او اودس کوه، کالي دې پاک اغونده او په هر ځای کې خلکو ته سلام اچوه...))

کله چې له ښوونځي یا له بېرون ځنې کورته راستون شو، سلام یې ونکړو، ور ورته ووایاست، چې ګوره بچیه تا نه بیا سلام هېر شو؟ ګوره بچیه که ته لمونځ نه کوې، خیرن ګرځې، خلک به وایي چې دا د پلانی زوی دی، څومره بې ادبه او مردار خور دی...

نه دا چې ورته ووایو((د مردار خور زویه یا خنزیره دا مردار مخ دې و مینځه ستا له لاسه زمونږ پزې پرې شوې...))

په داسې حالاتو کې ماشومان په لا شعوري ډول د پلار او مور د کړنو خلاف کار ترسره کوي. داسې ماشومانو ته یو څه کورنی چاپېریال خراب شي، یو څه یې ټولنیز چاپېریال کې اخلاقي فسادونه وي، ماشومان بېچاره ګان د خپل روڼ راتلونکي لپاره هیڅ فکر نه شي کولی.

هر ماشوم پخپل ځان کې د زده کړو، د کار کولو او د څه جوړېدنې یو عظیم جوهر او ځواک لري؛ خو که دا ځواک او استعداد یې ژوک په کار واچوي. د ماشوم ذهن د ښو او بدو کړنو لپاره اماده وي، دوی له هرې ښې او بدې پېښې ډېر ژر اغېزمن کېږي؛ نو راځئ چې خپلو ماشومانو ته د دوی غوښتنې ورپه ځای کړو، حقونه یې ورکړو، د دوی استعدادونه او ذهني ځواک په کار واچوو، داسې فکر وکړو، که چېرې مو درې ماشومان سالم وروزل، درې کورونه مو ودان کړل او که بالعکس مو دوی ونه روزل؛ نو د خپل راتلونکي نسل لپاره مو د بدبختۍ د بنسټ ډبره کېښوده.

د نجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه!

ويل کېږي، چې انسان په فطري ډول د خوښي، خوند اخيستنې او د تېښتې يا فرار لوري ته زيات مايله وي. ځينې تش په نوم فلسفيانو او روښنفکرو خلکو دې ورځ جذبو ته اټکلي حقيقت وايي؛ مګر مونږ له دوی سره په دې خبرو نه يو جوړ. اصلاً دا حقيقت نه بلکې يوه مفروضه ده.حقيقت دا دی، چې انسان په فطري ډول د بې صبرۍ ښکار وي او عجبه داده، چې خطر خوښوونکی هم دی. که چېرې انسان په فطري ډول لذت خوښوونکی وای، نو نن به د ځمکې پر مخ يوازې ژوي او نورې خزندې او سپېڅې او د انسان به نوم نښان هم نه و.

ستاسې لپاره دا تجربه نوې نه ده، کله چې ماشوم په پښو شي؛ نو هغه په کرار نه کېني هغه کوښښ کوي، چې لوړ ځای ته وخېژي، د مور و پلار په سينه سر ته وخېژي، همدارنګه کوښښ کوي، چې له خپل توان څخه ډېر درانه پېټي او څيزونه پورته کړي او سربېره پردې هيڅ د وېرې احساس هم نه وي ورسره. د ماشوم د ننه د فرار او مقاومت په ځېر ځواکونو کور جوړ کړی وي، چې کله هم هغه له دا ورځ ستونزو او خطراتو

سره مخامخ شي، چې وړاندې ترې دې یې د هغه په اړه علمیت نه درلود ، هغه مجبوراُ ً د تېښتې لاره غوره کوي او د فکرونو نړۍ ته پناه وړي.

مونږ چې د چا په اړه شننه کوو او غواړو چې درملنه یې وکړو ، هغوی له حقایقو تښتیدلي دي او په خپلو تصوراتو کې یې یوه رنګینه نړۍ ځانته جوړه کړېده او یا هم بېرته د کوچنیتوب پر لوري کوچېدلي دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فرېب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انګېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زمونږ او ستاسې تر سترګو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غرېدلي دي. د دوی په بې لاریتوب کې د دوی د مور و پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدارنګه به یې، څه اغېزې د بد چاپېریال هم ورباندې وي.

وړاندې تر دې چې د ماشومانو پر وړاندې د داسې چیلنجونو په اړه د دوی مور و پلار او ښوونکي وپوهوو، غواړو چې د داسې بدمرغیو په اړوایي خواوو خبرې وکړو. هغوی هیڅ ملامت نه دي او نه یې ملامتول پکار دي. هغوی ته تر اوسه پورې هیڅکله یو رښتونی لارښود لارښوونه نه ده کړې.

مونږ ته د داسې معصومو نجونو او هلکانو لیکونه رارسېدلي دي، چې پکې دوی له خپلو ستونزو نه سر ټکولی دی، په تېرو څوارلسو کلونو کې مونږ ته په دې اړه کم او زیات پنځه لکه داسې لیکونه رارسېدلي دي، چې په هغوی کې دوی دې وړ ستونزو ته ستونزې نه ؛ بلکې ناروغي لیکلې دي. د دوی په اند د دوی درملنه لاعلاجه ده، د دوی د هر یو د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- بدن یې بې ساه غوندې وي.
- زړه یې له ډاره څخه ډک وي.
- مازغه او سر یې نیولي غوندې وي او ګنګسیت محسوسوي.

- له نړۍ او ژوند څخه يې زړه تور وي.
- مرګ خپل سر ته ولاړ محسوسوي.
- غواړي، چې ومري، خو له مرګ څخه تښتي هم.
- مطالعه خوند ورکوي؛ خو زړه يې ورته راتنګېږي.
- د فکر او پرېکړې کولو ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- بدن يې کمزوری او رنګ يې زيړ وي.
- ځان ډېر ټيټ او سپک ورته ښکاري.
- په ټولګي کې يې که ښوونکی د پوښتنې لپاره ودروي؛ نو زړه يې له ډاره پورته پورته لوېږي، ژبه يې بنده شي او خوله پرې راماته شي. د پوښتنې ځواب ورته ياد وي؛ مګر له ذهن څخه يې نه راوځي، که وواېي هم ته وا څوک ترې د دار په سر اقرار اخلي.
- په سترګو يې توره تياره وي.
- د سترګو په وړاندې يې ستوري ځي راځي.
- زړه يې نه غواړي، چې له سره خبرې او ټوکې ټکالې وکړي.
- حافظه يې کمزورې وي او هر څه ترې ډېر ژر هيرېږي.
- تل يې زړه غواړي، چې پرته له کومې پېښې وژاړي.

دا ډول ښې په نجونو او هلکانو ټولو کې وي، نجونو مونږ ته په ليکونو کې کښلي وي، چې له هلکانو څخه يې ډېر نفرت راځي. مور او پلار يې چې د واده خبره ياده کړي نو په زړه کې يې ډار په څپو شي او کرکه يې ترې کېږي.

په دوی کې ډېری داسې وي، چې کتابونو او فلسفو ته يې پناه وړې وي؛ مګر هلته هم له معمو سره مخ وي، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې د مشهورو شاعرانو شعرونه د ژوند فسلفه ګڼي او شپه ورځ يې لولي.

دا اسې ځوانان هم بې شمېره دي، چې فلمي سندرو ته د ژوند فلسفه وايي. په دوی کې ډېری دا اسې دي، چې ليکي:

((که چېرې غم اصل ژوند وي؛ نو د ژوند کولو څه ګټه؟ زه چې څوک په خندا ګورم؛ نو غوسه مې ورته راځي او هغه کس مې جاهل له پامه راځي. زه غواړم چې په خپل ژوند کې يو لوی کار تر سره کړم، يا لوی نوم پيدا کړم؛ مګر خپل ژوند مې بې هدفه راته ښکاري، تر دې چې ځانوژنې ته مې زړه کېږي. په فکر کولو ستړی شوی يم او په زړه مې ډېر بوج دی، اوس د خدای ج خاطر وکړئ ما ته لارښوونه وکړئ.))

د حقايقو او فلسفو تر مينځ چې کومه تياره ده، دا رنګ ځوانان په هغې کې غورځي پرځي. ډېری ځوانان مونږ ته ليکي، چې که چېرې مو د دوی سمه لارښوونه او درملنه ونکړه؛ نو کېدای شي چې ځانوژنه وکړي. دا يوه دا اسې اندېښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ يې دې ته اړ کړي يو، چې سپينې خبرې وکړو او له تاسې سره يې هم شريکې کړو. دا چې دا اسې زياتې موضوع ګانې په جنسياتو او اروا پوهنې پورې اړه لري او په ځانګړي ډول د هرچا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کوښښ وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې يې تر خلکو ورو سوو. که څه هم په ځينو شرايطو کې مونږ هم شرم محسوساوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې بايد دا پردې نورې لرې کړو او حقايقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور وپلار او د ماشومانو تر مينځ دا وړ پردو پورتنۍ ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پايلې هغه وخت راڅرګندېږي کله چې دوی ځوانۍ ته په رسېدو بېرته د کوچنيتوب لوري ته په شاتګ مجبورېږي.

عجبه خو دا ده، چې په ټولنه کې د کورنۍ ټول غړي ماشومان، سړي او مېرمنې ټول په خپل ځای له يادو ستونزو سر ټکوي او همدا اسې وي، ځکه چې د مشرانو حق تلفي د دوی تېرو شويو مشرانو کړې وي او د د

وی په لا شعور ذهنونو کې هماغه انګازې خورې وي، دوی غواړي چې په لا شعوري ډول یې په خپلو بچیانو هم پلې کړي. که څه هم دوی په دې کړنو کې د خپلو ماشومانو بقا وینې کیسه دا سې نه وي دوی په لوی لاس خپل ماشومان د تباهي کندې ته ورټېل وهي.

د ټولنې د وګړو د شرم کیسه په خپل ځای، مونږ غواړو، چې په ټولنه کې ځوانانو، نجونو او د دوی مور وپلار ته یقین ورکړو، چې دا کومه داسې لویه ستونزه نه ده، چې له هغې د ډار په سبب مونږ د قوم د یو بچي په زړګونو غوښتنې، ارمانونه او په لسګونو ارادې په زړه امبار پاتې شي او تر پایه یې اظهار هم ونکړي.

مونږ د طب، نفسیاتو او د فلسفې له لیدلوري نه غواړو، چې له تاسې سره خبرې شریکې کړو او نه زمونږ هدف علمیت څرګندول دي؛ بلکې د یو عام ذهن وګړي ته د اصل مسلې سپارښتنه ده چې تر سره یې کړو.

د بلوغت پیل او
د جنسي بې لاریتوب شو نتیا

پخوا وختونو کې چې جنسي تمایلات کم و ، نجونې او هلکان به له پنځلس کلنۍ څخه تر اوولس کلونو پورې بلوغ ته رسېدل، تر څو به چې شیطان نه و غولولي هغوی له خپله ځانه جنسي خوند نه اخیستو ، علت یې دا و چې دوی ته د جنسي بې لاریتوب لارې چارې نه وې یادې؛ خو اوس داسې نه ده نوې څېړنې وایي ، چې اوس مهال په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه و نیسه تر دیارلس کلونه پورې بلوغت ته رسېږي. ددوی په تخرګونو او نامه لاندې وېښته راززغونېږي او د هلکانو پر مخ ګیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنی میاشتنی عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای نشي.

یوډول خړرنګې اوبه چې له پېغله کیدو څخه دوه کلونه وروسته خارجېږي، له هغې وروسته نجونې د دې جوګه وي چې اولاد وزېږوي. لکه وړاندې مو چې وویل په غربي هیوادونو کې هلکان او نجونې ژر بلوغت ته رسېږي، وجه یې دا ده چې دوی په جنسي معاملو په

کوچنیتوب کې پوهېږي او تل هڅه کوي چې خپلې جنسي عقدې سړې کړي.

په لومړیو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد دزېږېدو قابل دې شي، تر څو یې چې سپرم نه پاخه شوي. زمونږ د ټولنې هلکان هم اوس په فطري ډول بلوغ ته نه رسېږي، دوی هم په لومړي ځل له ځان څخه د خوند اخیستنې په مرسته ځان بلوغ ته رسوي او تر وخت وړاندې بالغ کېږي، چې دا د جنسي بې لاریتوب پېلامه ده. په دې وخت کې په دوی کې بدني او اروایي بدلونونه رامینځته کېږي، سینه یې پلنېږي په غږ کې دروند والی راځي او مخالف جنس ته یې ډېر زړه کېږي. دا چې په دې عمر کې ناممکنه وي چې دوی دې له چا سره جنسي معامله وکړي، ځکه چې تجربه او لارې چارې ورته معلومې نه وي، هغه وي چې ډېری هلکان جنسي بې لاریتوب ته مخه کړي، په دې وخت کې باید مور او پلار پر خپلو ماشومان ډېر پام وکړي.

د هلکانو
جنسي بې لاريتوب او ستونزې !

له بده مرغه چې زمونږ په ټولنه کې د هلکانو او نجونو د بلوغت پيل سم نه وي، دوی شکي وي هغه تبديلي چې په دوی کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نورمال او که غېرنورمال وي. دا چې دوی يې په اړه کره معلومات نه لري، دوی اشتهاري حکيمانو او ملايانو ته ورځي. هغوی په يو ډول ذهني کشمکش کې راګېر وي، د دې ذهني فشار((stress) په وجه هغوی له بېلابېلو بدني او اروايي ناروغيو سره مخ شي. له هيڅ شي سره يې مينه نه وي، تل شکسته او زړه يې تنګ وي. يو ازيتوب خوند ورکوي، خوب يې کم شي. وزن يې په کميدو شي او په بدن کې يې نري نري دردونه پيدا شي، اوس نو هغه ښه مطمين شي چې ناروغي يې ډېره زياته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمټ وي، بلکې داسې څوک نه وي چې د هغه رهنمايي وکړي.

غوره دا ده چې له بلوغ نه وروسته هلک او جينۍ ته په مناسب چوکاټ کې واده وشي، د هغوی حيا خوندي کړای شي. کوښښ وکړئ، چې خپلو اولادونو ستاسې او د دوی په خوښه ودونه وکړئ؛ ځکه چې دا د ټول عمر سودا وي، د دې بدلول بيا نه شته.

احتلام (۳)

(**Nocturnal Ejaculation**)

د منيو (semen) د اخراج دويمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پيدا شوې وي، چې څنګه غوره لاره ده، زه درته وړاندې وايم. هغه ځوانان چې ډېر موټک نه وهي، د هغوی مني ذخيره کېږي، د دې علت دا وي چې بيا هغه شيطان غولوي، چې احتلام ورته وايي.

احتلام له بالغ کيدو سره يو ځای پيدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، ګڼي خدای مه که پايلې به يې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوی داسې ګڼي چې دا خو زه د کمزورۍ په سبب داسې کېږم، چې شيطان مې غولوي. خو داسې هيڅکله نه وي، هغه څوک چې ډېر احتلام کېږي هغه تر ټولو ښه صحت لري.

هغه او يا او اتيا کلن کسان چې د منيو د اخراج اسباب نه لري هغوی ته هم احتلام کېږي. دې ته هيڅ فکر کول نه دي پکار. ځينې نيمه حکيمان او واړه ډاکتران بيا خلکو ته بل څه وايي په دې اړه، هغوی وايي:

- د احتلام له سببه مازغه او حافظه کمزوري کېږي
- مطالعې ته بيا د زده کوونکو زړه نه ورځي.

- هر وخت په زړه کې ډار وي، او د زړه ضربان يې ډېر وي.
- د سترګو په وړاندې يې تل تياره غوندې وي.
- سر يې چکر کوي.
- چستي او تندرستيا يې له مينځه لاړه شي.
- بدن سست او بې واکه وي او نور....

تاسې باور وکړئ، چې دا ټولې خبرې او اند ښنې بېځايه دي. حقيقت کې چې انسان څنګه سوچ او فکر کوي؛ نو هماغسې محسوسوي هم، دا ستاسې د خپل ذهن زېږنده خبرې دي او د ټولنې د وګړو بېځايه طبابت دی، چې خلکو ته يې په رښتيا هم سرخوږی جوړ کړی دی، که تاسې د داسې خلکو خبرې ومنلې، په دې کې شک نشته چې يو وخت به رښتيا هم له پورتنيو ستونزو سره لاس او ګريوان شئ.

اوس څېړنو دا جوته کړې ده، چې د اروايي ناروغيو ستر سبب ذهني فشار (stress) دی. د دې له وجې شايد سرطانونه راپيدا شي. حقيقت دا دی، چې د احتلام په جنسي، ذهني او بدني روغتيا هيڅ بدې اغېزې نه ښندي. که کومه پېښته رامينځته کېږي، هغه به زمونږ د ذهنونو خپله زېږنده وي.

ډېری ځوانان د ګناه د احساس له سببه، له ځان څخه خوند اخيستنه پرېږدي. کله چې داسې وکړي، نو له احتلام سره مخ شي، دلته له بلې بلا سره مخ شي، له ځانه سره فکر کوي چې کومه بدني ستونزه راته پيدا شوې ده. خو داسې هيڅ ستونزه نه وي.

د احتلام سببونه:

- له دې ویرې له ځانه خوند اخیستل (موټک نه وهل) چې د ګناه احساس او د کمزورې کیدو ډار ورسره وي.
- فحش فلمونه، عکسونه، کیسې او د نورو شیانو لیدل
- له ښایسته هلکانو یا نجونو سره په داسې حال کې راشه درشه کول، چې جنسي غریزو سړولو ته وخت نه شي ورته پیدا.
- نرمه بستره، تنګ پتلون او تنګې جامې هم په دې کې مهم رول لري.

- له ویده کیدو وړاندې د تشو متیازو نه کول او د خوب په حالت کې د تشو متیازو بندول او داسې نور.

ځینې ځوانان چې جلق یا موټې یې ډېر وهلی وي، هغوی په خپل ځان کې ډېره کمزوري محسوسوي، ډېرې پوښتنې ورسره مل وي. تر ټولو لویه اندېښنه د ګناه کولو احساس ورسره وي. هغه وګړي چې په ځان کې له همدې امله کمزوري محسوسوي هغه د ده خپل فکر وي. ګني په جلق کولو څوک هیڅکله نه کمزوری کېږي.

د نجونو او ځوانانو اصل ناروغي
خود لذتي (له ځان څخه خوند اخیستنه)
(استمنا Masturbation)

هغه وصلت چې یو څوک یې کوي او په دې توانېږي، چې په عملي ډول یې تر سره کړي او خپل جنسي عقدې سړې کړي او یو داسې څوک چې په عملي بڼه یې جنسي بې لاربتوب ته لاسرسی نه کېږي او په ذهني ډول یا په بله اصطلاح د خیالي پلوونو په څېر چې ذهني عیاشي هم ورته وایي، تر سره کوي، له عملي جنسي کړنو څخه یې اروایي او بدني زیانونه زیات دي.

له خپل ځان څخه د لاسونو په مرسته د جنسي ځواک راپارول په نجونو او هلکانو دواړو کې وي، که چېرې د چا مور و پلار په دې مطمین وي، چې ګواکې د دوی بچیان په دې قباحت نه دي روږدي؛ نو وپوهېږئ چې هغوی ډېرې لویې ناپوهۍ په مخه کړي دي. د طب او د نفسیاتو د څېړونکو دا څېړنه ښېځایه نه ده، چې نهه نوي سلنه وګړي له خپل ځان څخه خوند اخلي او یوه سلنه یې چې دي، هغوی دروغ وایي.

مونږ نه غواړو، چې د دوی مور و پلار وډار کړو. دا وړ کارونه په هغه

وخت کې د تباهي لامل جوړېږي، چې يو هلک دا کار عادت وګرځوي او خپله توجه يې دې کار ته ورکړې وي. دا څه د ډار او يرې کيسه نه ده، زه تاسې ته اطمينان درکوم او لارښوونه مو کوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرګندې شي.

زمونږ پلرونه او نېکونه له کلونو کلونو راهيسې په خپلمينځي شخړو، جنګونو، تېريو، بديو او په بې وسيو کې ښکېل دي، مونږ هم دوی څارو، اوس ايله په دې پوی شوي يو، چې ژوند د يوې يرې او ډار نوم دی، د تېښتې او ستونزو نوم دی.

د وړکتوب د دا وړ اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمينان څخه بې برخې شوي يو او دا محروميت زمونږ د شخصيت او د فکرونو برخه ګرځېدلې ده، چې د لا شعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د رښتينې ژوند په لارو کې په ثابت قدمي سره روان دی، مونږ منو چې زمونږ پلرونو او مشرانو زمونږ لپاره او د دې هېواد د پاينښت او پرمختګ لپاره لويې قربانۍ ورکړې دي؛ مګر له دې حقيقت څخه هم بايد سترګې پټې نه شي، چې دوی دومره بې حال شوي دي، چې د خپل اولاد تربيې او سالمې روزنې ته يې هيڅ وخت او توجه نه ده ورکړې. نه يې هغوی په غېږ کې اخيستي دي، نه يې د يو مهربانه پلار په څېر ورسره خندلي دي او نه يې هم مناسبه مينه ورکړې ده. زمونږ د ماشومانو په نصابي تاريخ، مجلو، ورځپاڼو، فلمونو او ډرامو کې هم پرته له جنګ او زور زياتي څخه نورې کيسې او صحنې ډېرې کمې تر سترګو کېږي. دوی له کوچنيتوبه يانې له زانګو څخه ټوپک او وسله پېژني، د دوی په ذهنونو کې دا وړ خيالاتو ځای کړی دی، دوی چې څومره رالويږي، له نهيلۍ سره مخ کېږي او ژوند يوازې د دښمن او تربور امانت ګڼي او بس.

یادونه: غواړم دلته د ګران ډاکتر صاحب سباوون هغه لیکنه له دوی او taand.com څخه په منني را واخلم چې د ځان څخه د خوند اخیستنې په اړه یې کړې ده.

(قدرمنو لوستونکو ! دغسې ډېرې نورې پوښتنې هم مونږ ته رسېدلې دي ما ډېرې هغه دلته نه دي نقل کړي دي ځکه چې ډېرې سره ورته وې خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتیجې ته ورسېدم چې له دې سره سره چې موږ مسلمانان یو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوو خو هیڅکله مو فکر ونه کړچې د اسلامي تعلیماتو په اساس خپل ژوند سنبال کړو ډېر ځله موږ للمونځ او روژه نیول د اسلام اساسي ارکان بولو خو له نورو ډېرو شیانو غافله یو زه فکر کوم چې له لوېدیځې دیموکراسۍ وروسته چې د ثور د انقلاب په شان د افغانانو له چمتووالی پرته پرې وتپل شوه دغسې ناسم کارونه نور هم زیات شوي دي ځکه چې فساد نن سبا اوج ته رسېدلی دی باور وکړئ زه د دغو پوښتنو په ځوابولو شرمېږم خو چې د خپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف ګورم د دې مطلب د لیکلو په وخت له حده ډېر خواشینی یم هغه ملت چې د جهاد نارې یې په ټوله نړۍ کې انګازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هرحال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستینږم د موټک وهلو او استمنا په هکله په یوه مخکښني بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په یوه تفصیلي بحث کې یې وڅیړم له ټولو ځوانانو او ځلمکیانو هیله کوم چې دغه مطلب په دقت سره ولولي ځکه چې ټولو ته د کار خبرې پکې شته دي.

جرق وهل یا استمنا یا(masturbation) هغه عمل دی چې نارینه یا میرمن په خپله د ځان د ارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړیکو سره یې

تـو پير پـه دې كـې دی چې پـه جنسـي اړيكـه كـې انسـان عمـلاً لـه خپـل مخالف لوري سره اړيكه ټينګوي او پـه سمه توګـه ارضـا كېږي خـو پـه استمنا كې يوازې له دحسي حواسو په وسيله سړی ارضا كېږي او هرڅه په تناسلي الې پورې محدود برېږي چې دا مجازي ارګاسم دی پـه حقيقي جنسي اړيكه كې د بدن ټول غړي غړملـه وي او ټول پنځـه ګوني حـواس يوځاي كار كوي او اړتيا نه شته چې پـه خپـل ذهـن كـې يو خيـالي جنسـي چاپريـال رامينځتـه كـړو پـه دې معنـا كلـه چې پـه طبيعي توګـه يـو كـس شهواني كېږي او پـه نتيجه كې خبره تـر انزالـه پـورې رسېږي د بدن پنځـه ګوني حواس سره په ګډه كار كوي چې دغـه حالـت رامينځتـه شي خـو پـه استمنا كې يـوازې دتناسـلي الـې حسـي برخـه فعالـه وي او پـه دې ډول پرمـازغو ډېـر فشـار راځـي ترهغـه چې شـهواني چاپريـال برابـر او انـزال ترسره شي په جلق يا استمنا كې دبدن نور غړي لكه سترګې، غوږونه، او حتي دذايقې حواس فعاليت نه كوي كله چې دغه فشـار پـر مـازغو راځي طبعاً يوه ستونزه پيدا كوي.او انسان له روحي پلوه لـه سـخت فشـار سـره مخامخ وي. دغه راز كله چې سړی پرې روږدی شي نو له حده زيـات دغـه كار كوي چې ډېره انـرژي ورسره ضـايع كېـږي او تناسلي الـه هـم لـه كـار لوېدلی شي.

د دغه ناوړه او پليت عمل په پايلو كې دحافظې كمزورتيـا ،داشـتها خرابـي، دهضمولوسـتونزې، سـالنډي، خلـق تنګـي، حسـد او كينـه، ماليخوليا، دوينې كمـی، انزوا او ګوشه ګيري، دوينبـتانو تويېـدل، د نظر كمزورتيا، ضعيفي، دملا دردونه، پـه تعادل كـې سـتونزه، او ډېـرې نورې ناخوالې يادولی شو. دغـه چـاره پـه ډېـرو ټولنو كـې دود ده خـو پـه هغو ټولنو كې چې ځوانـان سـپورټ او مطـالعې تـه هڅـول كېـږي او دغـه زمينه ورته برابره وي جرق وهل يـا اسـتنما هـم كمـه ده خـو زمـوږ پـه شـان

ټولنې چې یوازې انحراف او فساد پکې دود ېږي او حکومت د ځوانانو د سالمې روزنې لپاره هیڅ پروګرام نه لري طبیعي خبره ده چې د غسې انحرافونه ډېر زیات دي.

په اروپایي ټولنو کې د استنما د تاوانونو په هکله ډېر څه نه دي لیکل شوي او د طب علم هم وایي که په کمه پیمانه او یا مثلاً په اونۍ کې یو ځل یو انسان د غه پلیت عمل ترسره کوي ډېر تاوان نه پیښوي خو د اسلام په سپیڅلي دین کې استنما یا جرق حرام دی او کبیره ګناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو پې که ورتیرشو کله چې دا لویه ګناه ده باید له د غه پلیت عادت ه ځان وساتئ.

د استمنا یا (masturbation) ترټولو مهم تاوان (البته که پکې ډېر افراط وشي) وار مخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پلیت عادت روږدي دي په وارمخکې انزال اخته کېږي او په ګډ ژوند کې خپله میرمن نه شي ارضا کولای پردې سربیره پر مازغو ناوړه اغیز کوي او د سترګو نظر هم ورسره خرابېږي د غه راز هغه کسان چې په زوراو له حده زیات سپرم له بدنه بهر ته باسي د دې سبب کېږي چې د سپرم د القاح کولو قدرت کم شي او په نتیجه کې ممکنه ده د غه کس هیڅکله اولاد پیدا نه کړي په لو دیځو هیوادنو کې ځولسیزې مخکې د اسې نظریه پیدا شوه چې استمنا د ځوانانو لپاره هیڅ تاوان نه لري؛ بلکې له تناسلي او زهروي ناروغیو هم هغوی خوندي ساتي او په استمنا کې یوازې یوه اندازه ویټامین او مني له بدنه بهر ته ځي.

خو اوس معلومه شوې چې د غه ستونزه ممکنه ده په اعتیاد بدله شي او ښایي ځوانان له ډېرو نورو ډېرو ستونزو سره مخ کړي. د غه راز له وارمخکې انزال سره مرسته کوي البته په لو دیځ کې د نجونو او هلکانو آزادیو او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنا کمه

ده خو دغه ستونزه ډېره په ختیځو هیوادونو کې دود دی البته که موږ په اسلامي اساساتو عمل وکړو او دخدای ویره تل راسره وي نو له دغه پلیت عادته ځان ژغورلی شو.

ترټولو مهمه خبره دا ده چې کله کوم ځوان په دې عادت روږدی شي په اسانه بې نه شي کنټرولی او په اعتیاد بدلېږي هغه کسان چې کمزوري اراده لري هغوی تر نورو ډېر پرې روږدي کېږي خو په وروسته پاتې ټولنو کې په ځوانانو کې دا یوه عام چاره ده او ډېری ځوانان پرې اخته وي البته پریښودل بې آسانه کار دی او په تیره بیا دیو مسلمان لپاره د اسلام دمبارک دین اساسات مرسته کوي چې له دغه پلیت عادته ځان وژغوري. کبان چې کله له اوبو ونیسئ تازه وي هر وخت چې پریکړه وکړئ غوره ده خو باید له دې عادته ځان خلاص کړئ که په ژوند کې پرمختګ غواړئ هدفونه مو لوړ کړئ او وړو مسلو ته ارزښت ورکړئ.

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شئ پریښودی خو که په یوځای دغه سپارښتنې عملي کړئ سل په سلو کې له دې پلیت عادته ځان ژغورلی شئ.

دلته د څولارو وړاندیزکېږي؛ خو یادونه کوو چې ټولې لارې یوځای عملي کړئ:

لومړنی ګام اولومړنۍ سپارښتنه:

ترټولو مهمه خبره دا ده چې دغه عادت ترک کولی شئ اوله ټولو هغو ناوړه اغیزو سره سره دعلاج وړ ده او ډاکټرانو ویلي دي چې که په دغو سپارښتنو عمل وکړئ حتماً مثبته نتیجه ترلاسه کوئ او ټولې هغه ناوړه اغیزې چې تاسو د دغه عمل له امله ورسره مخا مخ یاست ډېرژر له مینځه ځي په تیره بیا ځوانان چې کافي انرژي او تاندوالی لري ډېر ژر

دغه اغیزې له منځه وړلی شي هر وخت به چې پرېږدئ ګټه مو کړې خو هیڅکله مه نهیلي کیږئ نو ترټولو مهمه خبره دا ده چې ژر تر ژره پریکړه وکړئ چې دغه پلیت عادت پرېږدئ.

دویم ګام او دویمه خبره:

ټول اروا پوهان او ډاکټران دې نتیجې ته رسېدلي دي چې په دې کار کې هم پریکړه او هوډ ډېر اړین دی او باید دې مسلې ته ډېره توجه وکړئ، ښايي ډېر ځوانان دغه خبره وکړي چې موږ همدا پریکړه نه شو کولای او اراده مو کمزورې ده او بیا بیا ناکامه شوي یو خو دغه کار خو آسانه دی چې په لومړي سر کې په هغو ځایونو کې دغه کار مه کوئ چې هلته به شرایط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هیروئ چې هره ماته او ناکامي دیو بریالیتوب سریزه او مقدمه ده ایمانداره کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او ګامونه دپیل لپاره اړین وي.

هغه لارې چې دجرق وهلو دپرېښودو لپاره به درته وړاندیز کوو ښايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به ووایئ چې موږ هم په دې خبرو پوهېدو خو که لږ ورته ځیرشئ او په دقت سره به ترسره کړئ له دې ناوړه عادته ځان ژغورلی شئ:

۱: له هر ډول جنسي تحریکه ځان وساتئ هغه کسان چې هره شپه بربنډ فلمونه ګوري او یا دخپل ژوند مهمه برخه دفحشا او سکس په هکله خبرو ته بیلوي او په کوځه او سړک کې یوازې دنجونو اندامونو او ځیرو ته ګوري هغه نه شي کولای ځان له دغسې پلیتۍ خلاص کړي البته ځواني او شهوت طبیعي خبره ده خو دشهوت کنټرول او پر نفس باور لوي شهامت غواړي خو که په خپلې بټوې، موبایل او کمپیوټر کې پارونکي او غیر اخلاقي تصویرونه لرئ ټول له منځه یوسئ.

دغه مصنوعي تحرکات چې نن سبا په افغاني رسنیو کې هم له حده

زيات دي د دې سبب کېږي ځوانان انحراف ته تېيل وهي د غه مصنوعي پارونې د عمر مهم پړاو يعنې ځوانۍ برباد ولې شي نو غوره ده ځوانان د د غسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لوديځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنيو کې ښودل کېږي چې ځلمکيان و بېده شوي وي خو زموږ په رسنيو کې پروګرامونه د عمر او سن په اساس نه خپرېږي په هر حال د مبتذلو پروګرامونو کتلو په ځاي غوره ده مطالعه وکړئ او سپورټ ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له يوازيتوبه ځان وساتئ جرق وهل او استمنا له يوازيتوب سره نيغ په نيغه اړيکه لري له هغه چاپېرياله ځان ساتئ چې هلته دا استمنا عمل ترسره کوئ معمولاً دغه کار په يوازيتوب کې کېږي؛ نو حتی کله چې تحريک شوي هم نه ياست غوره ده ځان يوازې پرې نه ږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکيان او ځوانان يوازې پاتې نه شي حتي د مطالعې لپاره هم بايد يوازې نه وي په هرچاپېريال کې چې ځان يوازې احساس کړئ له هغه ځايه بهر شئ که ډېر لږ هم تحريک شئ له يوازيتوبه بهرشئ او ځان په يوه کار بوخت کړئ دا د استمنا د مخنيوي ترټولو مهمه او اغيزمنه لاره ده.

۳: له هغو کسانو سره ناسته پاسته مه کوئ چې فاسد او فحاش خلک دي هغه کسان چې جنسي او اخلاقي انحراف لري په طبيعي توګه له دې چارې خوند اخلي، چې نور هم د ځان په شان کړي ځکه هغوی ته د ګناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم د ځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له د غسې ملګرو خداي پاماني وکړئ.

۴: سپورټ:

هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي انحراف سره ډېر نه مخامخ کېږي؛ ځکه چې سپورت انسان ته فکري او بدني توان ورکوي او پر نفس اعتماد په هغوی کې پیاوړی کېږي د دې لپاره چې له جنسي پارونو سره مخامخ نه شئ سپورټ وکړئ البته حتمي نه ده یو کلب ته لاړ شئ که هر سهار نیم ساعت یا یو ساعت منډې هم ووهئ ترټولو ښه ورزش دی په اروپا کې هغه کسان چې سپورت ته وخت نه لري د کار ترځایه په بایسکل راځي او یا منډې وهي هلته بیا د سپورت جامې بیرته بدلوي د سپورټ لپاره ډېر وخت پیدا کولی شئ پرنورو ګټو سربیره هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف یې کم وي.

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

د دې لپاره چې یو عادت پرېږدو باید کلکه اراده ولرو او هغه قوي کړو او هره ورځ ځان تلقین کړئ او له ځان سره ووایئ دغه کار اسانه دی او زه یې کولای شم دغه راز ځینې اروایي کتابونه شته چې د شخصیت له قوي کولو سره مرسته کوي دغه کتابونه حتماً مطالعه کړئ په تیره دانتوني رابینز کتابونه د شخصیت په جوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۶: بل عادت دا ستمنا ځای ناستی کړئ:

دا خبره ثابته شوې چې دیوه عادت دخوشې کولو لپاره ځینې کسان نور عادتونه خپلوي دمثال په توګه هنر او آرټ ته ګروهنه ممکنه ده تاسو له ډېرو شیانو وژغوري دغه راز که ځان په ځینې مثبتو او په تیره بیا مستندو فلمونو روږدي کړئ خوند به ترې ډېر واخلئ.

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند رودې:

ځینې مناسب خواړه له تاسو سره مرسته کوي چې مناسب فکر وکړئ او ستاسو عمومي مقاومت ورسره زیاتېږي دغه راز که هره ورځ په سړو

او بو حمام وکړئ ډېره ګټه لري.

دا هغه سپارښتنې وې چې په اروپايي سوسيالوجۍ کې ما پيدا کړې او له تاسو سره ښه مرسته کوي خو په دې برخه کې زما په نظر ترټولو مهمه خبره انګيزه او اسلامي احکامو ته توجه ده د خدای ويره په زړه کې ځای کړئ او پوه شئ چې تاسو ديوه مسلمان په توګه بايد حرام کار ترسره نه کړئ دغه راز دا ستمنا په تاوانونو ځان خبر کړئ او پوه شئ کله چې تاسو په دې ناوړه عمل روږدي شئ له واده وروسته خپله ميرمن نه شئ راضي کولی او امکان لري د اولاد له درلودلو هم محرومه شئ.

دلته دغه خبره هم بايد وکړو هغه ځوانان چې په دې کار کې افراط نه کوي له خاصې ستونزې سره نه مخامخېږي او که يې دغه پليت کار کړی وي اوس هم که توبه وکړي ډېر ژر بيرته خپل توان ترلاسه کولی شي او ښه او نيکمرغه ژوند به ولري.

قدرمنو ورونو ! جرق وهل يو کبيره ګناه بلل شوې چې لوی عذاب لري د خدای ګران رسول حضرت محمد (ص) فرمايي:

هرهغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی(رض) په دې هکله فرمايي:

((دا يوه ستره ګناه او ډېر پليت کار دی او هغه کسان چې په دې ډول خپل شهوت رفع کوي له زنا سره برابره ګناه کوي))

له بده مرغه زموږ امام او ملا صاحبان په دغسې مسلو کې لږې سپارښتې او خبرې لري اوس خو ډېری په سياسي مسلو کې هم ښکيل شوي او د ټولنې اصلاح ته متوجه نه دي.

دلته ميندې او پلرونه هم ستره دنده لري او بايد د خپلو ماشومانو او ځلمکيانو په روزنه کې دقت وکړي دغه راز ښوونکي او ښوونځي هم په

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره د خپلو پروګرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پلیت عادت په ځوانانو کې دارادې د کمزورتیا سبب کېږي.ننني نړۍ ډېرې اړتیاوې لري او موږ ته وايي، ښه وخورئ او په هیڅ کار کې افراط مه کوئ چې ناروغه نه شئ.

په دې ډول ویلی شو چې جرق وهل یا جلق وهل او استنما له شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په بوې کلکې توبې او پریکړې سره ځان ترې خلاص کړئ.)

د ځوانانو او نجونو جنسي بې لاریتوب له کومه ځایه پیل کېږي؟

په ټولنه کې زیاتو ځوانانو ته د ناوړه چاپېریال له امله ذهني ستونزې پېدا کېږي، هغوی د ګناه کولو او بېرته پرې د ضمیر ملامتولو او پښېمانتیا که یو ډول عجیب کیفیت سره مخ کړي وي، له همدې امله ورته په اروایي ناروغیو سره بېره ځینې بدني ناروغۍ هم پېدا کېږي. سړی بې حسه وي، تل ډار محسوسوي، دفکر کولو وړتیا یې کمه وي، له دنیا او ژوند کولو یې زړه تور وي، ځانته مرګ غواړي او له مرګه یې ډار هم کېږي او تل په فکرونو کې ډوب وي.

دا داسې نېمګړتیاوې او ناروغۍ دي، چې ځوانان له تعمیري سوچونو محروموي. پخپل ځان یې باور ختم شي، که وړه ستونزه هم ورته پېدا شي؛ نو سم قیامت ورته جوړ وي، داسې ځوانان او نجونې نه د حالاتو پر وړاندې کوم تصمیم نیولی شي او نه هم مقاومت کولی شي. د زړونو ماتېدل او نهیلي له داسې ځوانانو او نجونو ګرځنده لاشونه جوړ کړي وي. تل خپل ځانته په هېنداره کې ګوري او زوربږي. د داسې خلکو یوه بله نیمګړتیا دا هم وي، چې په هره چاره کې سخت شرم کوي،

حق او نا حق خبره نه شي کولی او په ګناهونو ژر پښېمانه کېږي هم؛ خو بل وخت یې بېرته ګناه کولو ته زړه هم کېږي.

دا په دې معنا چې ضمیر د هر انسان لپاره؛ لکه د یو ساتونکي دا سې وي، هر څوک چې ګناه وکړي، نو ضمیر یې ملامته کړي، پښېمانه شي، توبې وباسي، بل وخت بیا ګناه وکړي، بیا یې ضمیر ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د ګناهونو او د ضمیر د ملامتیا د جبران لپاره هغه یو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک یې پخوا له لاسه ورکړی وي؛ نو یو وخت دا سې ځوانان او نجونې له اروايي ستونزو او ناروغیو سره سره په بدني ناروغیو هم اخته شي.

ډېرو ځوانانو او نجونو ځانونو ته په لوی لاس ځینې ناروغۍ پیدا کړې وي. طب او اروا پوهنه دواړه په دې نظر دي، چې د لاس په مرسته له ځان څخه خوند اخیستنه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې ګناه احساس یې لري. وړاندې مو په دې اړه ډېرې خبرې کړې دي. کله چې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتیاوې له پامه وغورځوو؛ نو دا سې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې له خپل جنسي اندام سره لوبېږي، هغوی له نورو یو څه زده کړې وي، د دې خوند کیسې یې اورېدلې وي؛ خو عملي کړې یې نه وي، دوی کوښښ کوي، چې ترسره یې کړي. دوی چې کله بلوغ ته رسېږي، وار له واره په دې ناوړه عمل روږدي شي. دوی د هرې ګناه زور بیا هغه ګناه ته دلاس نه رسي له امله په همدې ګناه باسي؛ ځکه چې دې ګناه ته دوی هر ځای او هر وخت لاسرسی کولی شي او څوک یې ګوري هم نه.

تر ټولو لویو ستونزه د دا سې ځوانانو او نجونو لپاره داوي، چې دوی یې له همرازه ملګري سره هم نشي شریکولی. په همدې وجه یې په ضمیر او احساس د ګناه یو لوی پېټی پریوځي. له بده مرغه چې دا سې

ځوانان یې بیا د وړلو تاب هم نلري. داسې ناوړه عمل پر بنسو دل هم ورته ستونزمن وي. یو وخت یې نشه یي توکو سګرټ، نسوار د نشې ګولیو او نورو نشه یي موادو ته د غم غلطولو لپاره پام شي. په ځای د دې چې د دوی ستونزې حل کړي، نشه یي توکي لا اروایي او بدني ستونزې ورته جوړې کړي.

د داسې ځوانانو لپاره دوه لارې نورې د درملنې لپاره پاتې وي، ځوک ورته وایي، چې د درملنې لپاره باید ډاکټر ته ورشي او ځوک بیا حکیمانه درملنه غوره ورته بولي. که تکړه رنځپوه ته ورشي هم ښه ده د بدني ناروغیو مخه یې یو څه ډب شي؛ خو دې ته مو پام وي، چې داسې ډاکتران ارو مرو د ذهني سکون لپاره د نشې ګولۍ ورکوي. له بده مرغه چې دا هم د دوی اروایي ستونزو ته کومه ګټه نه رسوي.

تر ټولو بده درملنه نن سبا په بازارونو کې د حکیمانو او یوناني تش په نوم رنځپوهانو ده. زمونږ د ټولنې زیات لوستي ځوانان هم په دې باور دي، چې له دوی سره د داسې ناروغیو او جنسي ستونزو لپاره غوره درمل پیدا کېږي؛ خو تاسې یاد وساتئ، ستاسې دا بې ځایه باور او درملنه به ستاسې وجود لا پسې خراب او ناروغۍ هم زیاتې کړي. اوس هغه وختونه او هغه خلک نشته، چې حکیمان به نبض شناسان وو، اوس حکیمانه درملنه یو تجارت ګرځېدلی دی؛ ځکه چې د نورو درملو په څېر یوناني او نور له ونو بوټو څخه لاسته راوړل شوي درمل د دولت او صحت عامې له ازمېښتونو نه تیرېږي؛ بلکې هر سړی ترخه بوټي سره وټکوي، د لارې په سر کېني او ځانته حکیم وایي.

د جنسي بې لارې کسانو درملنه !

وړاندې تر دې چې د جنسي بې لارېتوب څخه د رامینځته شویو ناروغیو درملنه درته وښایو، لومړی باید یو څو خبرو ته پام وکړئ.
تر ټولو مهمه دا چې هغه ځوانان چې دوی ډېره موده د خپل لاس پواسطه خپل جنسي ځواک را پارولی دی، د دې هیڅ پروا نشته. که تاسې فکر وکړئ، چې تاسې ته یې جنسي ناروغۍ پېدا کړې دي، مه وارخطا کېږئ، دا له پرهېز او وخت تېرېدو سره پرته له کومې درملنې هم ځای ته راځي. د بازاري حکیمانو په خبرو هم مه تېر وځئ. هغوی ډېرو ځوانانو ته شکونه ورپېدا کوي، ورته وایي چې ستاسې په مخصوصه آلې چې کوم رګونه دي، په هغو کې وینه درېدلې ده او ځینې نورې داسې نښې ورته ښیي، چې د سړي زړه یې مني. بیا ورته ملهمونه

او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغي ورکېږي. ګورئ ! دا سې ونکړئ، دا خبرې نه ارواپوهنه درسره مني او نه هم طب.

ښه خبره دا ده، چې له ځان څخه خوند اخېستنه پرېږدئ، هغه نيمګړتياوې چې تاسې يې له دې امله محسوسوئ، يا له نورو جنسي بې لاريو درته پيدا دي، د هغو درملنه هم آسانه ده. دا ځواک له درملنې پرته هم بېرته راتلی شي. د جنسي ځواک پياوړی کېدل او له مينځه تلل ستاسې په لاس کې دي. په ياد ولرئ چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا يوه ارواييز ستونزه ده، چې ستاسې يې په سالم فکر کولو سره درملنه کوای شئ.

جنسي کمزوري او درملنه !

د ځينو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر راپارېږي او ډېر ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان ښه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لارۍ له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرهېز وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سایټونه او نور... پرېږدي او همدارنګه د جنسي بې لارېتوب لارې پرېږدي دا ستونزې يې د وخت په تېرېدو سره له منځه ځي؛ مګر که داسې وي، چې نن توبه وکړي، سبا بيا پرې واوړي، بيا توبه وکړي بله ورځ بيا داسې وکړي، د دې درملنه بيا نه له طب سره شته، نه له اروا پوهنې سره شته او نه هم له حکيمانو سره.

تر ټولو غوره خبره دا چې که تاسې ته شبدې، کوچ، د غوا غوړي، پسته او بادام چې د جنسي ځواک د پياوړي کيدو لپاره اړين دي، نه تر لاسه کېږي، هيڅ خبره نه ده.تاسې له دال او لوبيا سره هم ضايع شوې انرژي تر لاسه کولای شئ. د جنسي کمزوري لپاره د داسې درملو اړتيا نشته، چې يوازې جنسي جذبات راوپاروي؛ بلکې داسې درمل تاسې ته لاستونزې او ناروغۍ زياتوي.

زه يو ځل بيا په دې ټينګار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې بدني ناروغۍ نه د ه، دا يوه اروايي عارضه ده، چې انسان يې بايد خپله

د کنترول لارې چارې وسنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاري حکیمانو مه تېر وځئ، چې ځانونو ته لقمان حکیم وايي، که بیا هم ستونزه وه، نو باید له یوه تکړه او مستند رنځپوه سره مشوره پرې وکړئ. دداسې ډېریو ځوانانو د معدې نظام خراب وي یا ډېر قبض ورته پیدا کېږي له دې سره هم جنسي ځواک کمزوری کېږي. کله کله داسې هم کېږي چې یو نیم کس ته احتلام (د شېطان غولول) زیات کېږي یا د جریان ستونزه لري معنا دا چې په ځان پوه نه وي او مني ترې خارجېږي، دا هم جنسي ستونزه ده او درملنه یې شونې ده.

ډېری ځوانان چې عصبي ناروغۍ لري، هغوی که پرلپسې د اعصابو او ډېرېښن درمل خوري ارو مرو ورته جنسي کمزوري پېدا کېږي؛ خو ډاکتران باید هغوی وپوهوي، چې دا ستونزه یې د تل لپاره نه وي. دا هم اړینه ده، چې باید د دوا د انتخاب د غېر مسلکي کسانو لخوا درته ونشي. ځینې ځوانان یو بل ته وايي(پلانۍ دوا وخوره، پلاني هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمټ شو) داسې بیخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

وار د مخه یا ژر انزالېدل

یادونه: تر دې سر لیک لاندې لیکنه له لاندې برېښنا پاڼې څخه په منني را خیستل شوې ده:

http://darmalana.bloguna.tolafghan.com/posts/1670

د جنسي ملګرې تر قناعت او اشباع کېدو مخکې د مني خارجېدو ته ژر انزالېدل وايي.

څېړنې ښيي چې په هرو دريو نارينه وو کې يو يې د ژر انزالېدو ستونزه لري.د انزالېدو له پاره کوم ځانګړی طبي معيار او وخت ندی ټاکل شوی، د ژر انزالېدو او په وخت انزالېدو موضوع د دواړو لوريو قناعت او اشباع پورې اړه لري.

د ژر انزالېدو لاملونه:

په سلو کې **۹۵** نارينه کومه ځانګړې روغتيايي ستونزه نلري، خو بيا هم لاندې ټکي د د ژر انزالېدو لامل کېدی شي.

۱-په ځوانۍ کې د موټک (جلق) وهل د تذکير د آلې د حساسېدو سبب ګرځي.

۲-په ځوانانو کې د نارينه جنسي هارمون (ټسټو سټېرون) زياتوالی د ژر انزالېدو سبب کېږي.

۳-د جنسي ملګرې ځانګړنې او داچې هغه د کوروالي نه مخکې آماده شوې وه او که نه.

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-د لاندنيو دواګانو استعمال.

- شراب(الکول.

- فشار ضد درملونه لکه ,(Aldomet(Methyldopa) :
Inderal(Propranalol

- د معدې درملونه لکهRanitidine, Cimitidine, Omeprazole :

- د خپګان او تشويش ضد دواګانې لکه:
Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

-د زړه د ناروغيو دواکانې لکه Digoxin :او نور.

۶ -ناروغتياوې لکه شکره، هايپرتايروېډېزم(د تايرايډ د غدې زيات فعاليت...

۷ -د بولي تناسلي سيستم او پروستېټ د غدې التهاب.

۸- د ويټامينونو کموالی.

۹ -د عصبي سيستم ستونزې، ضربې او د جراحۍ تاريخچه.

۱۰ Oversensitivity -يانې د نارينه ډېره توجه او ډېر ګرمېدل هم د ژر انزالېدو سبب کېږي.

د حل لارې:

۱. د لومړنيو لاملونو لرې کول او ښه خواړه خوړل.

۲. د پورتنيو دواګانو پرېښودل او يا کمول.

۳. ښځه بايد د دخول نه مخکې کاملاً آماده کړی شي.

۴. د جنسی عمل په وخت کې سړی دې خپل فکر ډېر متمرکز نکړي، فقط کوښښ دې وکړی چې ښځه تحريک او مشبوع شي ځکه ښځې د

نارینه وو په پرتله ژر نه آماده کېږي او نه هم ژر اورګازم (انزال) ته رسي.
۵. که سړی ډېر تحریک او تنبیه شوی وي نو د مجامعت نه یو تر دوه ساعته مخکې موټک ووهي.
۲. قضیب ته د فشار ورکولو طریقه:(Squeeze Technique)
-د انزال د احساسېدو تر وخته دې مجامعت ته دوام ورکړی شي.
-د انزال د احساسېدو سره دې قضیب وویستل شي او د ډېرشو ثانیو له پاره قضیب ته فشار ورکړئ.
-د هر ځل د انزال احساسېدو سره د فشار راوړلو پورتنۍ طریقه تکرار کړئ تر هغه چې ښځه د انزالېدو غوښتنه وکړي.
۳. د تشوش او پرېشانۍ رفع کوونکي درملونه د جماع نه څو ساعته مخکې استعمال شي لکه:
۱. Capsule Flouxetine 20 Mg
۲. یا Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg

ځوانان باید څه وکړي؟

ځوانان باید په دې وپوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، له مرګه تېښته، نهیلي، ماتې منل او همدارنګه چې څوک له ژوندډه بېزاري محسوسوي. دا ټول د لا شعوري ذهن اغېزې دي. د دوی په لا شعور ذهن کې دننه د ماشومتوب کوم محرومیتونو چې ځای نیولی دی، د هغې اوس کرار کرار نښې راڅرګند ېږي. دې علایمو تاسې له ځان څخه د خوند اخیستنې عادتي جوړ کړي یاست. اوس دا له ګناه ډک احساس کرار کرار ستاسې عصبي نظام تباه کوي. که چېرې مو عادت زیات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېر له خطره ډک هم کېدی شي.

تاسې خپل ځانونه باوري کړئ، چې نور نو د محرومیتونو وخت تېر شوی دی، ستاسې د اصل شخصیت بڼه دا ډول نه ده؛ لکه تاسې چې محسوسوله. دا اصلاً د کوچنیتوب اغېزې دي، چې د زنګ په بڼه ستاسې په شخصیت پورې نښتې دي. اوس تاسې ځوانان یاستئ، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

په ځوانۍ کې
د ماشومتوب خوبونه مه ګورئ !

ماشومتوب مو ښه یا خراب تېر شوی دی، که تاسې ته مور و پلار او کورنۍ مناسبه مینه په کوچنیتوب کې نه وي درکړې، دا نو د هغوی مجبوري وه. ستاسې د اړتیاوو د تر سره کولو لپاره هغوی شپه ورځ په ځانونو یوه کړې وه. بهرنیو هېوادونو ته به په کلونو کلو مسافر و او ستاسې لپاره به یې یوه ګوله ډوډۍ پېدا کوله، څوک دا نه غواړي چې په کور کې له خپلو ماشومانو سره وي او ډېره مینه دوی ته ورنکړي.

اوس دا ستاسې فرض دي، چې مور و پلار ته د هغوی د محنت او خواري په بدل کې آرام او هوسا ژوند ورکړئ، یا مو که دا له لاسه نه کېږي؛ نو خپل ځانونه خو پښېمي مه ورته جوړوئ. کېدای شي ستاسې مور و پلار ته د دوی خپلو مېندو او پلرونو مینه او راحت نه وي ورکړی. دا هم شونې ده، چې هغه وخت ستاسې مور و پلار دومره لوستی نه و، چې ستاسې پالنه یې د آروايي آرونو (اُصولو) پر بنسټ کړې وای. په هر حال له تاسې سره چې په وړکتوب کې هر ډول رویه شوې وي،دا د یوه اروايي او قدرتي عمل پر بنسټ ستاسې خیالات او ستاسې د فکر د خرابولو سبب جوړ شوی دی. که تاسې وغواړئ د یوه سالم فکر په مرسته یې جبران کولی شئ.

مور و پلار دې هم په دې پوی شي چې:

له خپلو اولادونو سره دې د دښمن په څېر رویه نه کوي، د هغوی په سترګو کې دې معصومه مینه درک کړي. اولاد ته چې مور و پلار مینه ورنکړي؛ نو بل څوک خوا خوږی به ورته پېدا شي.

زیات ځوانان په دې شکمن وي، چې مور و پلار ورسره داسې رویه کوي؛ لکه اولاد یې چې نه وي. دوی له خپلو اولادونو له مینې سره سره اخلاق، زړورتیا او ځیرکتیا هرڅه اخیستي وي. له بده مرغه چې دوی یې بیا جبران ته هیڅ لاره چاره نه ګوري.

که داسې پلرونو ته څوک مشوره ورکړي، چې له خپلو اولادونو سره باید نېک او آزادانه چلند وکړي؛ نو هغه پرې سخت غوسه کېږي او وایي (چرته چې ډب نه وي، هلته ادب نه وي) ستونزه داده، چې په دې عمر کې مېندې او پلرونه خپل دا فطرت نشي بدلولی؛ ځکه دا دومره پوخ او کلک شوی وي؛ لکه فولاد. مونږ د داسې پلرونو زامنو ته دامشوره ورکوو، چې د خپلو پلرونو د بدلولو پر ځای خپلو کړنو او چلندونو ته تغیر ورکړئ. داسې پلرونه د یوه تریخ حقیقت په بڼه ومنئ او د دې بداثرات یې هم قبول کړئ. داسې هیڅکله مه کوئ، چې د دوی پر ضد انتقامي جذبه په زړونو کې وساتئ.

که چېرې تاسې پخپل ذات کې دوی ته د انتقام لمبې بلې ساتئ، د دې دامانا ده، چې تاسې له خپلو پلرونو سره نه؛ بلکې له د ېوالونو سره ډغرې وهئ؛ ځکه هیڅوک تاسې ته دا مشوره نه درکوي، چې د خپل پلار پر ضد ګام پورته کړئ. وړاندې د دې پایلې نورې هم خرابېږي، کله چې تاسې خپله پلاران شئ؛ نو تاسې به هم فرغوني اخلاق او رویه لرئ. تاسې به هم له خپلو اولادونو سره؛ لکه ستاسې د پلرونو داسې راشه درشه کوئ، د هغوی راتلونکي له بربادي سره به د خپلې ټولې کورنۍ

www.sikaraam.com

امن او سکون له مینځه یو سئ.

پلرونه به مو تر کومې ژوندي وي. ستاسې پر وړاندې خو ډېر کلونه دي. د پلارانو خبرې وزغمئ، د هغوی احترام وکړئ، هغوی چې هر رنګ دي، تاسې یې مخې ته د عاجزۍ سرونه ښکته کړئ. هغوی په غوره اخلاقو خپل کړئ. تاسې بیا وګورئ چې ستاسې راتلونکی څنګه جوړېږي.

مونږ پوهېږو چې د پلرونو پر وړاندې داسې چلند کول ډېر ستونزمن وي؛ خو لا ممکنه هم نه دی او له دې پرته یې بله درملنه هم نشته؛ بلکې تاسې له نن څخه خپلې سترګې وغړوئ، لرې لاړشئ او خپل راتلونکی په نظر کې ونیسئ.

یوه بله یادونه!

که چېرې تاسې ته څرګنده شوه، چې اولاد مو بې لارېتوب ته مخه کړې ده؛ نو هغوی ته سپکې سپورې مه وایاست او وهل ټکول مه ورکوئ؛ ځکه چې په ځای د دې چې دوی اصلاح شي د هغوی په زړونو کې د ګناه د جرم اور لا په لمبو شي. په داسې وخت کې تاسې هغوی ته هیڅکله دا مه څرګندوئ، چې ګواکې تاسې هغوی په ګناه نیولي دي، یا یې په اړه کره معلومات لرئ.

دا په یاد وساتئ، چې د هغوی داسې کړنې ستاسې د کورنۍ پابند چاپېریال اغېزې او د دوی پر وړاندې د دیکتاتوریک چلندونو یوه لویه بېلګه ده. دوی له داسې عادتونو څخه د راګرځولو غوره لاره داده، چې تاسې هغوی دوستان جوړ کړئ، هغوی په کورنیو مسایلو او د نورو ستونزو په اړه په جریان کې واچوئ؛ خو یاد ولرئ تاسې به په دې وخت کې له خپلې مېرمنې او د کورنۍ له نورو لویانو څخه د واک دا واګې په لاس کې اخلئ، د دې لپاره چې که تاسې ماشومانو ته امتیازات

ورکوئ، دوی پکې مداخله ونکړي، چې واړه ماشومان په کورنیو معاملو او ستونزو څه پوهېږي، هغوی تر او سه خپلې پوزې نشي پاکولی او...

لومړی باید د کورنۍ نورو لویانو ته د ماشومانو پر وړاندې دا احساس ورکړل شي وې د دوی په څېر ماشومان هم په کورنیو معاملاتو کې د خبرتیا او ګډون کولو حق لري، له هغې وروسته باید بیا ماشومان په جریان کې واچول شي.

د رملنه دا سې پېل کړئ !

د درملنې لپاره بنستیزه خبره داده، چې هغه لاربښوونې چې مونږ وړاندې درته کړې دي یا یې اوس درته په ګوته کوو، لومړی باید پر هغو پوره عمل وکړئ. په پېل کې به تاسې ته پابندي مراعات کول ستونزمن وي؛ بلکې ډېر ځلې به شاتګ ته هم اړ شئ. داسې هم کېدای شي، چې په زړه کې درتېره شي، چې پرېږده یې په داسې حالاتو کې څوک دومره زغم لري، چې دا رنګ مسولیتونو ته غاړه کېږدي؛ خو نه داسې نه ده پکار، تاسې باید دې ته یو کار وواياست. تاسې باید لومړی خپل ځان، خپله کورنۍ او بیا د ټولنې د ټیټې او لوړې طبقې خلک په نظر کې ونیسئ. په هغو خلکو هم نظر واچوئ چې ستاسې په څېر یې ژوند دی، یا یې له تاسې ټیټ ژوند دی او یا هم له تاسې لوړ او ښکلی ژوند لري. له هغې وروسته د درملنې لپاره هڅې پېل کړئ.

مونږ پوهېږو چې اوسنیو حالاتو، جنګونو، ګرانیو، بې کاري او نورو ټولنیزو نیمګړتیاوو زمونږ او ستاسې ژوند له سختو پرېشانیو سره مخ کړی دی، هیڅوک پخپل کار او دنده کې خوښ نه دی. لاسته راوړنې کمې دي او لګښتونه زیات دي، له اوسنیو پر مختللیو حالاتو سره یو ځای تګ ستونزمن دی. ستاسې دا ټولې ستونزې د منلو وړ دي

په داسې حالاتو کې به سړی څه خوښۍ واوسي؛ خو دا هم د منلو او تاييدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولنې وګړي يو.

تاسې کله دا فکر کړی، چې ستاسې پر ستونزو او نهيليو ټولنيز حالات څومره خراب شوي؟ نه هيڅکله نه. په ټولنيزو مسايلو باندې په خفګان او نهيلۍ سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پيدا کړې دي. ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولنې ته هيڅ ګټه نه رسيږي، هر سړی دې يو مثبت فکر ولري او د ټولنې پر غړو دې هم خوا خوږی وي.

تاسې يوه بله تجربه وکړئ. په ټولنه نظر واچوئ، داسې يو څوک به هم ووينئ، چې له تاسې به ډېر غريب او بې وسه وي؛ خو ډېر خوشاله ژوند به لري. د دې راز په څه کې دی؟ هغوی ښه پوهيږي چې ټولنيزې ستونزې د دی په خفګان نه حل کيږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.

ګورئ! دا هر څه ستاسې په ذهنيت پورې اړه لري. په دې کې د غريبي او مالداري هيڅ خبره نه شته. تاسې هم کوای شئ، چې خپل ځانونه جوړ کړئ. ما پسې راځئ، زه يې لاره درته ښيم؛ خو ګورئ د نيمې لارې ملګرتيا به نه کوئ او نهيلي کيږئ به نه.

اروا پوهنه د انساني فطرت دا ځانګړتياوې وار په وار درته په ګوته کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله يو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شی. دا چې پر تاسې خپل دذهن دا ځواک پياوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقيقت تر مينځ توپير نشی کولئ او کوچني او کوچني څيزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

شخصیت څه دی؟

ښکلا ، قیمتي جامې، لوړې زده کړې، ښکلې، واک، رتبه او ځان غوره ګڼل په دې شیانو هیڅکله شخصیت نه جوړېږي. شخصیت یو داخلي ځواک دی، یو داسې ځواک چې نور وګړي یې نشي لیدی، خو حس کولی یې شي. که چېرې خوش طبیعته یاست او ستاسې په داخله نړۍ (زړه) کې کرکه وي؛ نو دا ستاسې د خوش طبیعتي ټول خوارېږه له مینځه وړي.

شخصت او کردار د څلورو عناصرو مرکب دی، کورنۍ اغېزې، د مدرسې اغېزې، د چاپېریال اغېزې او د دې ټولو اغېزو پر وړاندې د انسان خپل غبرګون. که چیرې تاسې ښه دوستان نشئ پیدا کولی، نو د دې دا مانا نه ده چې ښه خلک په نړۍ کې نشته، بلکې ستونزه په تاسو کې ده، ستاسې شخصیت روغ نه دی. ددې اغېزې د انسان په څېره باندې هم وي او د خبرو په اظهار باندې هم.

شخصیت څنګه بدلېدای شي؟

پخوا به ویل کېدل چې د انسان شخصیت چې په کوم چوکاټ کې خلکو ولیدو او محسوس کړو؛ نو بیا بدلون ستونزمن دی؛ خو اوس د نفسیانو شنونکي دې پایلې ته رسېدلي، چې دا هسې یوه مفروضه ده، انسان کولی شي چې په خپل شخصیت کې بدلون راولي.

که چېرې له دې ستونزې سره مخ یاست؛نو سره له ننه کولی شئ چې خپل شخصیت ته تغیر ورکړئ، تاسې په خپله ټولنه کې دوه درې داسې کسان وګورئ، چې هغوی ښه شخصیت لري او خلک یې هم پر شخصیت قایله وي؛ تاسې هغوی وڅارئ، چې په هغوی کې کوم داسې مثبت عادتونه دي چې خلک دومره مینه ورسره لري. تاسې ته به ارو مرو څرګنده شي، چې دوی ویره نه‌دي، خلوص، غوره اخلاق، جراءت، پر ځان باور، مینه، همدردي، د نورو خبرې په غور سره اورېدل، له نورو سره مناسبه راشه درشه، تحمل او نورې ځانګړتیاوې لري. تاسې هم کوښښ وکړئ، چې کرار کرار دا عادات په ځان کې پېدا کړئ بیا وګورئ چې ژوند مو کوم لوري ته ځي.

له ترياک او نورو
نشه يي توکو لاس واخلئ !

که غواړئ چې عمر مو زيات شي، تل تندرست او سالم واوسئ؛ نو له نشه يي توکو کارولو څخه لاس واخلئ. زمونږ په ټولنه کې زياتې ارو ايي ستونزې د نشه توکو د کارولو په پای کې رامينځته کېږي، هغه وګړي چې په لومړيو وختونو کې څه پيسې له ځانه سره لري، لويې لويې نشې پرې وکړي، وروسته يې چې کله صحت له خطر سره مخ شي او پيسې ترې لاړې شي بيا؛ نو غلا، چور او نورو لارو ته مخه کړي.

په نړۍ کې د اتومي انرژۍ د پاوړي کېدو او د دريم نړيوال جنګ په لګېدو سربېره اوس نړيوال دې ته حيران دي، چې څنګه وکړي تر څو د ټولوژنې اتومي وسلې له مينځه يوسي؟ په نتيجه کې ګورو، چې بين الملل او مينځنګړې خيريه اداري ټولې لاس تر زنې ورته ناستې دي.

پردې سربېره اوس نړيوال دې ته فکر وړي دي، چې څنګه وکړي، د نشه يي توکو او قاچاق مخنيوی وکړي. په اکثرو بې وزله هېوادونو کې د نشه يي توکو کرونده زياته کېږي. په دې خاطر چې له نورو حاصلاتو لکه غنم، وريجې، مالوچ او... په نسبت له نشه يي توکو څخه زياتې

www.sikaraam.com

پیسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ ګورو زیاتره د نشه يي توکو تجاران خپله په نشو اخته وي؛ نو که دا تجارت بند شي، ښکاره خبره ده، چې روږدو کسانو ته که د وخت سره نور کاروبار پیدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زیانونه يې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول يې زیانونه بیان کړو :

۱. د نشه يي سړي عمر له طبي پلوه لس یا پینځلس کاله کم وي .

۲. پرته له دې چې پیسې رانه پرې لاړې شي، هېڅ جسمي او مالي معاوضه نه راکول کېږي .

۳. قوي نشه کوونکي شیزونه د انسان دفاعي ځواک او ظرفیت کموي، په حافظه کې يې خلل پیدا کوي، د فکر او زده کړې پیاوړتیا يې کمزورې کوي .

۴. د زړه سوی، د ګېډې پړسوب، درد او په پای کې د قبضیت سبب جوړېږي .

۵. د روږدي کس سږي په پوره ډول هوا نه شي اخیستلای او په پای کې د سږو د پړسوب باعث جوړېږي .

۶. جنسي غوښتنې يې ورو ورو کمېږي او امکان لري، چې بېخي له مینځه لاړې شي .

۷. د نخاعي غدې تو موري رنځ چې فشار پکې لوړېږي، رامینځته کېږي .

۸. په بولي جهاز هم بدې اغېزې ښندي، د متیازو ضد هورمون افراز کوي، د متیازو کولو احساس چټکوي او د متیازو په فریکونسي کې زیاتوالی راولي .

۹. انسان ته خارښت پیدا کوي، زیاتره وخت ناروغ لړمی، کېږي او

تل خولې وي .

۱۰. عمومي کمزوري لري او اشتها يې بالکل نه وي .

پرته له دې زموږ په پښتنه ټولنه کې روږدي کس ته څوک واده نه ورکوي. چرسي او نشه يي سړی "نه سړی" بولي، په ټولنه کې يې قدر نه وي .

داسې کسان پرته له دې، چې ټولنې ته زيان راوړي، هېڅ ښېګړه نه شي کولی .

خپګان (Depression) څه شی دی؟

یادونه: د خپګان په اړه دا لیکنه د ښاغلي کامران وزیري له تاسې سره شریکوم:

خپګان یوه ډېره عامه ناروغتیا ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه ۱۲۱ میلیونه خلک په دې ناروغۍ اخته دي. د ژور خپګان له امله په نړۍ کې هر کال ۸۵۰۰۰۰ کسان په ځان وژنه لاس پورې کوي. په انګلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال له دې ناروغتیا سره لاس او ګریوان وي. د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هیواد کې ډېره لوړه ښودل شوې چې له هغې جملې څخه خپګان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونځو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپګان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرګون په څیر را څرګندېږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو ګران او نږدې غړي په مړینه خپګان کول د وجود پر ځای غبرګون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

نورو ورځینیو ستونځو له امله د مخامختیا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخاخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپګان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شمیرل کېږي.

خپګان هلته یوه ناروغتیا بلل کېدلی شي چې د لرلو مهال یې د نورمالې اندازې ډېر وي یا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونیسي او یا هم د ځینو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته اندیښنه کول (اندیښنه کول ډېر مهال د خپګان سره مل وي)، لږ او یا ډېر خوب کول، ډېره ستړتیا احساسول او د هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

د خپګان د پېدا کېدلو اصلي عوامل څرګند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپګان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپګان د یوې دردونکي حادثې له امله لکه مرګ او ژوبله، دښمنۍ، کار او یا ټولنیز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنیو ستونځو لکه طلاق او یا هم داسې نورو ستونځو سره نیغه اړیکه لري.همدارنګه کېدلی شي چې په ناڅاپي ډول بې له هیڅ لامله خپګان را مېنځ ته شي. ښځینه د نارینه په پرتله په خپګان ډېرې اخته کېږي او دا هم د ښځو د امېدوارۍ په پای کې او یا هم د ماشوم د زیږدلو وروسته وي. خپګان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د بېتبېدو او یا جګوالي سره تړاو لري او همداسې خپګان په هغه کسانو کې چې مور یا پلار یې په دې رنځ اخته وي ډېر دی.

د یادونې وړ ده چې نور ګڼ شمیر عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغتیاګانې، د ژوند د لمړنیو اړتیاو نه لرل، په مخدره توکو روږدیوالې ،د چاپېریال ککړتیا او ورسره اړوندې ستونځې او همداسې ټولنیزې ستونځې کېدلی شي چې د پرله پسې روحي ستونځو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپګان د پېداکېدلو

چانس په کراتو ډېروي.

د خپګان نښې او نښانې:

- ډېرى مهال زړه تنګي، خپه مزاجه خوى لرل.
- زر په غوسه کېدل، فکري او فزيکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپګان نښانې په څيره کې رابرسيره کېدل، ژړه غوني کېدل او يا بى علته ژړل.
- د هغو کارونو او تفريحي څيزونو زړه صبري چې پخوا به يې ترى خوند اخيستلى شو.
- خپل ځان ملامته احساسول او يا هم دا سي احساس چي ځان ورته د هيڅ کار وړ نه ښکاري.
- ځان د نورو خلکو نه ګوښه کول او د ټولنيزو ناستو څخه ډډه کول.
- نارامه بېدېدل (څو ځله د شپې راپاڅېدل او يا هم سهار وخته راپاڅېدل او بيا بيرته خوب نه ورتلل)، وران خوبونه لېدل.
- کله کله د سر درد، د زړه د دربارى او يا هم د سينې د دردونو احساس کول
- حافظه او په پاملرنه کې ستونځې.
- د پريکړو نيولو توان نه لرل، بى زړه کېدل او پر خپل ځان ډاډ نه لرل.
- ډوډى ته زړه نه کېدل آن دا چې په پايله کې کېدلى شي، د وزن د کموالي سبب کېدل.
- د جنسي اړيکو نه زړه صبري او د نارينه د فزيکي او جنسي وړتيا کمېدل.

– ډېر منفي فکرونه لرل (آن د ځان وژنې تر پولې پورې)، ژوند بې معنا ګڼل او ټولو نورو شیانو ته په منفي بڼه کتل او یا رنګ ورکول.

– نا هیلي کېدل، د بې وسۍ احساس کول، ځان بې ارزښته ګڼل، له هر څه زړه توري کېدل او نور...

د خپګان لرونکي ناروغان په ټولیز ډول د پورتنیو نښو څخه د لږ تر لږه پنځه یا شپږو نښو لرونکي وي. هر څومره چې د پورتنیو نښو کچه ډېره وي او هر څومره چې دا نښې ځواکمنې وي؛ نو هغومره خپګان ژور دی. ژور خپګان بیا په خپل وار د نورو رواني ناروغیو لامل ګرځېدلی شي او یا ورسره جوختې را څرګندېږي. د ژور خپګان لرونکي ناروغ چې غبرګ بل رواني رنځ هم ولري؛ نو بیا د خپګان د پورتنیو نښو تر څنګ کېدلی شي چې په ناسمو او غیرو عادي کړنو لاس پورې کړي او ډېری مهال به په خپلو کړنو ډاډه ونه لري. ان کېدلی شي خپل ځان د ځینو غړونو او یا هم کومې باندني ځواک تر کنترول لاندې وګڼي.

درملنه:

د یادونې وړ ده چې خپګان یوه رواني ناروغي ده اما لیونتوب نه دی. د خپګان ناروغ سره باید په ډېره خواخوږۍ او پوهاوي چلند وشي. خپګان ډېری مهال په خپله ښه کېږي او له مینځه ځي که چېرې ژر ښه نه شي، اوږد شي او یا په ژور خپګان واوړي نو بیا د ډېرو عامو لاندینو سپارښتنو سربېره د درملو د خوړلو اړتیا لېدل کېږي چې د ډاکتر د لارښوونې سره سم باید تر سره شي

کوښښ وکړئ چې ښه خواړه وخورئ. که خواړو ته مو زړه نه کېږي نو په کراتو د لږ تر لږه یو څه نا څه خوړلو باندې پیل وکړئ ستاسې ځان

ډېرو ويټامينونو ته اړتيا لري چې د هغې په نشتوالي کې ستاسې روغتيايي حالت د لا خرېبدو په لور درومي.

ورزش وکړئ، که نور څه مو د لاسه نه کېږي نو لږ تر لږه پلې وګرځئ او کوښښ وکړئ چې ځان فعال وساتئ.

د سګرټو او چرسو د څکولو او د شرابو د څښلو نه په کلکه ډډه وکړئ.

ښه خوب وکړئ او کوښښ وکړئ چې هره ورځ په يو ټاکلي وخت سره بېده شئ. د دې لپاره چې ښه خوب وکولی شئ ؛ نو مخکې د بېدېدو ځان بوخت وساتئ، يا يو کتاب ولولئ يا د تلويزون کوم پروګرام وګورئ او يا هم په ترمو- تودو اوبو خپل سر او ځان پريمينځئ.

هيله مند اوسئ چې تاسې به ښه کيږئ .خپل زړه ډاډه وساتئ او د بې ځايه انديښنو لاس پرسر شئ. ښه به دا وي چې فکر وکړئ په څه ښه ځان د هغو ستونځو يا هغو عواملو چې ستاسو د خپګان لامل ګرځېدلي ډاډګيرنه وکولای شئ

په غمونو ،انديښنو او خپګان کې د خپلوانو او يا خپلو ملګرو مرسته وغواړئ، دا به ستاسو د برلاسی ښنبه وي نه دا چې ځان د خپلو ځانګړتياو لامله د غمونو په سمندر کې ډوب کړئ.

د ځانه ډېرې لوړې او بې ځايه غوښتنې او تمې مه لرئ، ټول مهال کوښښ وکړئ چې خپلې بړستنې سره سمې پښې وغځوئ.

که چيرې د خپګان په اړه مو له پورتنيو مشورو او لارښوونو سره درملنه ونشوه نو له ډاکتر نه مرسته وغواړئ.

خپل ځانونه
ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لـومړی بایـد پـر دې پـوی شـئ، چـې داسـې کېـدل تـول ستاسـې د کوچنیتوب اغېزې دي؛ لکه وړاندې مو چې یادونه وکړه، ستاسې لازمه تربیـه نـه ده شـوې؛ ځکـه اوس پـخپـل ځـان کـې ډېرې نیمګړتیـاوې درتـه ښکاري. هغه وګړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې نښې لري:

- هره خبره به زړه نا زړه کوي.
- پـه زړه کـې یې نامعلومه وېره پرته وي.
- د ملګرو پـه مجلسونو او پـه ټـولګي کـې د ښـوونکي پوښـتنو تـه ځواب نه شي ویلی.
- د ځان او راتلونکي په اړه سوچونه کوي، مګر پـه عمـل کـې یـې هیڅ د لاسه نه کېږي.
- له ملګرو او خپلوانو سره یې ناسته پاسته زړه نه غواړي.
- تـل بې زړه او ژر پښـېمانه کېـدونکی وي او پـه وړه خبـره غوسـه ورځي.
- کله یې چې ستونزې ډېرې شـي؛ نـو ځـانوژنې تـه یـې زړه کېـږي؛

www.sikaram.com

مګر له مرګه يې ډار هم کېږي.

- د حافظې ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- د خپل جنسي ځواک د کمزورۍ او پياوړتيا په اړه ورسره ډېرې پوښتنې مل وي.
- پر خپل ځان باور او ارادي ځواک يې له مينځه تللی وي.
- ګوښه نشيني خوند ورکوي او خپل ځان ورته پېټی ښکاري.

او په پای کې ګورو چې د دې ټولو ستونزو د درملنې او نه حل کېدو له امله لومړی له ځانه څخه خوند اخيستنې او بيا نورو ناوړه عملونو ته مخ کړي، چې دا ورته تر ټولو ستونزمنه او بېځايه پرېکړه تمامه شي.

هغه ځوانان چې ځان ورته حقير يانې سپک ښکاري او يا د ګناه کولو احساس بېلا بېلې ناروغۍ ورته پيدا کړې دي. هغوی ته خپلې ناروغۍ لاعلاجه ښکاري؛ ځکه چې هغه چاته د خپل زړه راز نه شي ويلی، شرم يې خوله وربنده کړې وي. هغوی کې دا جراءت نه وي، چې څوک همرازه ملګری پيدا کړي او د ګناه او يوازيتوب د ګناه اعتراف ورته وکړي او يا له چانه ګتوره مشوره واخلي. دا سې خلک په پټه د طاقت او ځواکمنتيا د درملو په لټه کې وي. دا سې هيڅوک نه وي، چې هغوی ته وو ايي، چې دا يوه اروايي عارضه ده، که يوه لوري ته غټه ناروغي ده؛ نو بلې خوا ته ورته کومه ځانګړې بدني ناروغي نه شو ويلی؛ ځکه چې دا يوه ذهني مفروضه ده، چې درملنه يې خپله د روږدي کس په لاس کې ده.

خپل ځانونه سپک مه ګڼئ !

تاسې چې د خپل ځان په اړه کوم فکرلرئ، هغه دا چې خپل ځان او شخصیت درته ناڅیزه ښکاري داسې هیڅکله فکر مه کوئ. د دې علت دا دی، چې تاسې اوس هم د خپلو جرمونو او ګناهونو تر پېټې لاندې کاږه واږه روان یاستئ. هغه ګناهونه چې تاسې به یوازیتوب کې کول، تاسې داسې احساس کوئ، چې د هغو خطاګانو او جرمونو پټه هر چاته شته، په دې وجه د خپل ذات په خول یا پوښ کې ننوځئ.

د دې سبب دا هم دی، چې کورنیو ستونزو او بې ځایه پابندیو ستاسې د ورځني ژوند نهیلیو له تاسې جرأت اخیستی دی؛ ځکه درته د ټولنې نور وګړي لوړ ښکاري؛ خو داسې نه ده هیڅوک هم له تاسې پورته نه دي. په دې ځنګل کې هیڅوک زمری نشته او که وي نو تاسې هم

زمریان یاست. ډار او یوازیتوب خوښول مو بې بنسته دي، خپل سرونه پورته کړئ خوشي مو ځانونه د خپل ذات په خول (پوښ) کې دننه کړي دي، له دې پوښ نه راووځئ او له نورو سره سیالي پیل کړئ.

دا په یاد لرئ، مونږ چې کومه درملنه درته په ګوته کوو، دا یوازې کتابي او علمي خبرې نه دي، په دې باندې اروا پوهانو په سلګونه کلونه ازمېښتونه (تجربې) کړې دي. غواړو چې پرله پسې درملنه مو وکړو، په دې کې به ځینې لارښوونې مونږ تاسې ته د مثالونو په ډول وړاندې کوو، راځئ له دې جملې څخه لومړی پر شخصیت وغږېږو.

زموږ پلرونه ولې ملامته دي؟

پلرونه ځکه ملامت نه دي، چې دوی ټول عمر زمونږ لپاره سختې تېرې کړې دي او له دې پرته تر نړیوال زور او زیاتي لاندې ځپل شوي دي. دوی یې تر یو ډول ذهني تشنج لاندې ګیر کړي دي، تل یې دې ته اړ ایستلي دي، چې د خپل زمان په سیاسي، توکمي او خپلمینځي جنګونو کې ولوېږي او دا یې فریضه هم وه، چې باید کړې یې وای. د دوی اولادونو چې کله هم سر پورته کړی دی د پلار او یا بل مشر سترګو ته یې کتلي دي، مینه او عاطفه یې نه ده پکې تر سترګو شوې، هر وخت یې د دوی په څېرو کې نهیلي او خفګان لیدلی دی.

که په خپل هېواد کې یې د خپلو بچیانو لپاره د یوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او غربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ یې په ځان وړې دي. خپل لوړ لوړ سرونه یې د خپلو بچیانو د پایښت لپاره د بادارانو په مخکې خم کړي دي او دوی ته یې یو څو روپۍ پیدا کړې دي. تل یې دا فکر کړی دی، چې په کومو لارو د خپلو بچیانو لپاره روزي پیدا کړي؛ مګر بیا یې هم بچیان مطمین او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وړې نه دي. دوی ته د مینې، عاطفې او دلاسې اړتیا ده.

ستونزه دا ده، چې له مور و پلار سره یې دومره وخت نه وي، چې دوی ته مینه ورکړي، ځکه چې هغوی د ارام او روزي ګټلو په هڅه کې وي. تل

چې ماښام راشي، ستړې ستومانه وي، د مينې او دلاسې پر ځای پر خپلو ماشومانو ورقهرېږي، بې عزته کوي يې او وهل ټکول ورکوي. په کور کې هيڅوک نشي کولی، چې زړه له خلاصه کومه خبره وکړي يا له مور و پلار سره کومه ستونزه شريکه کړي يا يې د حل لارې چارې د دوی په مرسته وسنجوي. دا خو ډېره لرې خبره ده، چې ښوونځي د د درسونو په اړه ترې وپوښتي، د ښوونځي فيس هم مخامخ نشي ترې غوښتلی. مور چې څه نا څه مهربانه وي او ماشومان په خلاص مټ ورسره ستونزې شريکولی شي، نو د ښوونځي د فيس غوښتنه هم د مور په خوله ترې کوي.

دا چې مور ډېره مهربانه وي، د پلار په نسبت اولاد ته ډېر ناز ورکوي او په ستونزو يې ورسره دردېږي؛ خو بر عکس د اولاد په بې لارېتوب کې هم مهمه ونډه لري. له بده مرغه، چې زمونږ د ټولنې زياتې ميندې نالوستې دي او د اولاد په روزنه کې د پلار په نسبت د مور ونډه ډېره مهمه ده؛ ځکه چې که پلار يې هر څو لوستی يا نا لوستی وي، زيات له کوره په بهر يا وي. ميندې نشي کولی، چې لازمه تربيه خپل اولاد ته ورکړي.

زيات لوستي ځوانان او نجونې خپل مور و پلار نااهله او ناپوهه ګڼي، هغوی نه غواړي، چې د مور و پلار د هغې رويې او چلند تر آغېزې لاندې راشي چې هغوی يې پر خپلو بچيانو پلي کول غواړي.د مثال په ډول تلوزيون، ډش، انټرنيټ او نور د اړيکو ټينګولو عصري وسايل، چې پلرونه يې له فساده خالي نه بولي، زامن او لورګانې يې بايد لومړی دا توکي په سمه توګه وکاروي او دوی ته ډاډ ورکړي، چې د دې څيزونو په ځای کارول ډېرې ګټې لري او ډېر څه ترې تر لاسه کېږي.

په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ !

(د موضوع د ورته والي له امله د حزب الله اتل ژباړه له دوی څخه په مننې درسره شریکوم)

دا هم د ژوند یو له لویو مشکلاتو ګڼل کېږي، چې ته غواړې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړې، خو نشې کولای. دا که د یو نوي کار لټه وي، یا له پخواني کار تبدیلي وي، یا په منډه کې د لومړي مقام ګټل وي او یا هم د ۲۰ کیلو ګرامه وزن کمول وي.

ستاسو چاپېریال د هرڅه ټاکونکی دی.

پوښتنه دلته ده، چې د حل لپاره څه وکړو؟ ستونزه دا ده چې ۸۰ سلنه خلک له خپلو دندو خوښ نه دي.

زموږ او ستاسو چاپیریال ټول په دې رنځ مسموم دی. د دې ستونزو زیاتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېری غواړو یوازې وا وسېږو. دلته هم خبره نه خلاصېږي، بلکې زموږ شا وخوا خلک په دې باور دي، چې موږ د خپلو دندو د ترسره کولو وړتیا نه لرو.

په دې دلیل باید په قصدي د خپل چاپیریال شرایطو ته بدلون

ورکړو.

په تېرو څو کلونو کې د ټولنیز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې څېړنې شوې دي. هغومره چې موږ فکر کوو له نورو سره اړیکې رامینځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۲ هغه لارې چارې یادې شوې دي، چې په مرسته یې کولای شو ، په سمدستي ډول ټولنیزې اړیکې غښتلې کړو او په ټولنه کې خپل ځانګړی مقام خپل کړو.

۱– د ملګرو لټه وکړئ

دا د کار بنسټ دی. د اړیکو د قوي کولو کار پرته له ملګرو او دوستانو امکان نه لري.

کله چې غواړئ چا سره نږدې اړیکې پیدا کړئ، و پوښتئ: ((که دا کس زما او یا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای، ما باید ورسره څه ډول چلند کړی وای؟))

تاسو له خپلو نږدې ملګرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملګرو ته لومړیتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې واروئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ. د هغه په طبیعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملګري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه که په مسکا وي، که په یو نوي ورانديز، یا د یو نوي کتاب په معرفي کولو وي او یا هم ځینې نورې لارې چارې... دا ټول له ملګرو سره د مرستې یوه لاره ده. له هرچا سره د ارزښت او بارو ورکولو موقعې یا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳ – په دې ځان وپوهوئ چې د ملګرو لپاره مو څه شی مهم دی.

ځېړنه وکړئ. هرڅومره مو چې مرسته ځانګړې وي غوره ده. هرڅوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شئ. د هغوی ویبلاګ او یا کتابونه ولولئ، د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شیان یوه لوبه ده، د نننۍ ورځې د انلاین او ټولنیزې میډیا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل یوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نده.

۴- ګډې ځانګړتیاوې پېدا کړئ

ټول خلک ګډې ځانګړې لري. دا کار د یوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زر چې کولای شئ، دا ګډ نظرونه، اندونه او ذوقونه پېدا کړئ. په ښوونځي، پوهنتون، رستورانت، ښار او یا ټلویزیوني خپرونې یې پیل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسایلو طرف ته بوځئ.

۵ – دقت وکړئ!

خلکو ته د یو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو یوازینۍ لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښایاست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرګنده کړئ، دا کار ددې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ، بلکې دې لپاره چې د هغوی د ذوقي نړۍ پر لور ځانته یوه کړکۍ پرانیزئ. ټول خلک خوښوي چې په هغوی تېرې شوې تجربې تاسو ته ووایي، په ډېره مینه او علاقه یې واروئ.

۶- خپله علاقه زیاته کړئ

باید جالب په نظر ورشئ. د دې کار لپاره تر ټولو په زړه پورې لاره داده چې د هغه فکر، نظر او ذوق په اړه چې خوښ مو دی، په پام کې ونیسئ. ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو له خوا له تاسو سره د اړیکو نیولو په برخه کې مثبت ټکی دی. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته

خلکو سره دوستي وکړي. دا په یو ارزښتمن کس د بدلېدو لپاره تر ټولو غوره او ښه لاره ده چې له بې تفاوتۍ پرې تبدیل شئ.

۷- یوازې پخپله تاسو یاست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان څرګند کړئ. انتقاد منونکي واوسئ. د ژوند ریښتیني اهداف او داستان مو بیان کړئ. له نورو سره د خپلې میرمنې، اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبیعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړیکي نه رغوي.

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه یاد کړئ. هېڅ شی له اورېدلو غوره ندی او په ځانګړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي یاست. دا چې ((زما څه په یاد نه پاتې کېږي)) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرین وکړئ. هماغه شېبه چې د یو چا نوم اورئ له ځان سره یې یاد داشت کړئ. د یادولو لپاره یې په لوړ اواز له ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې یوبل په زړه پورې نوم یا تصویر ورسره وتړئ. په هرډول چې کېږي د هغه نوم یاد کړئ، هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ایستلی وي او دا کار د اړیکو سستوالی راولي.

۹- اړیکي رامینځته کوونکی و اوسئ

ډلې له یو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښو کوربه و اوسئ. هغه دوستان چې ګډ دریځونه لري له یو بل سره معرفي کړئ. ستاسو له خوا له دوستانو سره تردې بله لویه ښېګڼه نشته.

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

یو داسې ژوند ولرئ، چې داستان اورېدل یې د ټولو او په ځانګړي ډول تاسو ته په زړه وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول یې نه ترسره کوئ. یوازې په یو نوي چاپیریال کې ژوند کول کولای شي

تاسو له داسې نويو دوستانو سره اشنا کړي، چې کله به مو هم اوس په فکر کې نه وي تېر شوي. د نويو ډلو له خلکو سره اشنا شئ. تاسو به ځان وازموئ چې ډېر کار کول د پېژندلو لپاره ډېر ښه درکولای شي.

۱۱- کيسه وکړئ

يو ازې انرژي لرونکي کسان دي، چې خبرې کوي، نه واقيعتونه او پېښې. هر کله مو چې طبعه برابره وه له نورو سره په کيسو مجلس ګرم کړئ، دا کار له هغې وروسته پيل کړئ، چې نوريې له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شئ له نوره سره شريکې کړئ، چې هغوی هم ترې خوند او پند واخلي.

۱۲- داسې لباس واغوندئ چې د نورو توجه جلب کړي

له دې خبرې زموږ هدف دا نه دی چې تاسو د نورو خلکو خلاف انتخاب وکړئ، بايد يو داسې انتخاب ولرئ چې يوازې ستاسو ځانګړنه وي او نور مو په همدې ځانګړې وپېژني. د بېلګې په ډول داسې خوله او يا کالي انتخاب کړئ چې له لېدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

۱۳- منونکي واوسئ.

هېڅ کله له خلکو د منني يو ډېر وړ چانس هم له لاسه مه ورکوئ، په ځانګړي ډول د هغو کسانو چې له تاسو سره يې په يو مهم کار کې مرسته کړې وي. د منني لپاره هروخت په نويو لارو چارو فکر ولرئ.

۱۴- غريبان خپل دوستان وګڼئ، نه دښمنان

که کله يو اتاق ته داخلېږئ، يو ناڅاپي مو سترګې په يو دوست لګېږي، چې سترګې يې له کلونو تاسو سره اشنا دي، موخه مو ستاسو غريب دوستان دي، د ملګرتيا چانس يې له لاسه مه ورکوئ.

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

که کله هم خپل چاپېریال ته متوجه و نه اوسئ او ځینې کسان او شیان درته بې اهمیته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځایه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهمیت ته نه متوجه کېدل کولای شي هڅې مو په اوبو لاهو کړي. که داسې کېږي، چې په جدي ډول له یو چا سره اړیکې ټینګوو، باید له خپلې ترهغې جدي تګلارې هم ورته تېر شو.

۱۲- خپل ځان څرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې د اړیکو رامینځته کېدل د حافظ غوندې اړی نه دی چې را برابر به شي. باید له کوره ووځې، له نورو سره اړیکې ټینګې کړې. دا کار کېدای شي د ایمیل او یا ټولنیزې شبکې پر مټ لکه فیسبوک، ټویټر او سکایپ له لارې پیل کړئ. مګر دا یو پیل دی، تر ټولو اړیکو هېڅ هم ډېر مهم ندي. یوازې دا هم مهمه نده چې اړیکې مو باید د ټینګالوژۍ پرمټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنګ وهل راوهل، بلکې د نږدې اړیکو رامینځته کولو لپاره له دفتره او کوره وتل شرط دي او یو داسې ځای ته ولاړ شئ چې ډېر مهم او په زړه پورې خلک هلته تګ راتګ ولري. دا زموږ شاوخوا خلک دي چې زموږ دنیا جوړوي نه نور څوک.

کولای شئ همدا اوس زموږ خوبونه په اوبو لاهو کړئ. انتخاب ستاسو په لاس کې دی. رښتیا همدا شېبه مو شاوخوا څوک دي؟

دا سې خپګان څنګه لېرې کړو ، چې سترړیا ، تشویش او عصبانیت زیږوي؟

- خپګان او نهیلي کېدل د انسان د کاري فعالیت د کمیدو یوازینی علت دی.
- له یوې شریرې او ژبورې ښځې سره لس ګامه تلل تردې سل ځل ګران دي چې لس میله د یوې ښکلې نازولې معشوقې سره په لاره لاړشئ.
- ډېرو خلکو خپل کارونه دا سې ترسره کړي چې ګویا مینه ورسره لري. دا کار پخپله په تاسو کې د یوې رښتینې عقیدې سبب کېږي، او همدا راز له سترړیا ، التهاب او سوداموژغوري.

د بېخوبۍ په باب
له سودا کولو څنګه ځان وساتو؟

- یو انګریز ډاکتر وایي:

د خوب ډېر اغیزمن تولیدونکي سببونه چه د کلونو تجربو وروسته ماته څرګند شوي دي، دعاګانې او عبادتونه دي.

نو له بېخوبۍ نه د خلاصون په خاطر دا لاربښود ومنئ.

۱: که خوب نه درځي له ځایه پاڅېږئ، مطالعه یا کار وکړئ چې خوب درشي.

۲: تراوسه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دي باب سودا تربېخوبۍ تاسو ته ډېر زیان رسوي.

۳: یوه مناسبه دعا ووایئ.

۴: بدن موسست او ازاد کړئ.

۵: ورزش وکړئ، دومره ځان ستړي کړئ چې ونه شئ کولای ویښ پاتې شئ.

www.sikaraam.com

په تاسې کې هیڅ ناروغي نشته !

ستاسې هيڅ نه دي خراب شوي، مونږ تاسې ته د طب او نفسياتو د علم په رڼا کې يقين درکوو ، چې په تاسې کې هيڅ ستونزه نشته.پخپله مو خپل ځانونه د خپل ذات په پوښ کې ننويستلي دي، باندې راووځئ، نړۍ وګورئ. کوم ډار چې ستاسې په زړه کې دی، هغه وګورئ، پلټنه يې وکړئ، تاسې ته به څرګنده شي، چې د دې ډار هيڅ حقيقت نشته. تاسې ته تراوسه هيڅ څرګنده نه ده، چې ډار مو له څه شي څخه دی.

ګورئ ! کوم خلک چې تاسې ته خوند درکوي، چې راشه درشه ورسره وکړئ، نن زړه وکړئ، هغوی ته نږدې شئ، تاسې ته به څرګنده شي، چې تاسې بېځايه نه غوښتل، چې له دوی سره کېنئ. ټول خلک به وګورئ، چې د همدردي او مينې ارمانجن دي. که هغوی ښه خلک وي،

www.sikaraam.com

شاید تاسې ډېر څه ترې زده کړئ او ډېر څه ترې واخلئ.

پورتنۍ لارښوونې یوازې یو لکچر مه ګڼئ، دا ازمایل شوې لارې چارې دي. تاسې باید په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا ګولۍ نه دي، چې تر ستوني یې تېرې کړئ او آرام و مومئ، بلکې د دې لپاره د یوه قوي پلان او ارادې ځواک اړتیا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وګورئ، چې څنګه د یوه نوي انسان په بڼه راڅرګند ېږئ.

د شخصیت د تکمیل لپاره پر ځان باور او ارادې ځواک ډېر اړین دی، تر څو چې تاسې د خلکو په زړونو کې ځای ونه مومئ، ټولنیز نشئ، اخلاق او کردار مو سم نه کړئ، نو له اروایي او بدني ناروغیو مو خلاصون ستونزمن دی.

تاسې باید تل خنده رویه واوسئ، له خلکو سره اړیکې پراخې کړئ، که تاسې خپله خندا تــه زړه نــه ښه کوئ؛ ستاسې پر کورنۍ هم د دې اغېزې غورځي. کور کې چې هلکان او نجونې لوبې کوي؛ نو ستاسې په لیدو یو بل ته وایي:

- خاندئ مه، یالوبې مه کوئ اوس به پلانی غوسه شي یا به مو ووهي.

دا زهر تاسې هغوی ته هم ورشیندلي، له خپل ځانه سره ټوله کورنۍ ولې په ستونزو او غم کې ښکېلوئ.

مونږ ستاسې له ذهني کیفیت ښه خبر یو ، ستاسې دننه چې کوم زهر راټول شوي دي، هغه تاسې مسکیتوب ته نه پرېږدي او په نورو مو هم نه لورېږي، چې وخاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنیا او ژوند څخه زړه توري شوي یاستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مګر مونږ په دې پوهېږو ، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوئ.

www.sikaam.com

تاسې لومړی د موسېدلو په ارزښت ځانونه وپوهوئ. پخپل ځان جبر وکړئ؛ خو خنده رویه شئ، تاسې پوهېږئ، چې هیڅوک خپل روغ یا ناروغ غاښ اېستل نه غواړي او نه هم د خېتې او پښتورګو عملیاتو ته زړه ښه کوي. منتظر وي چې د غاښ درد یې ورک شي، یا یې ناروغي ورکه شي؛ خو داسې ونشي، غاښ وباسي او عملیات تر سره کړي، که داسې ونکړي ناروغي یې نوره هم زیاتېږي.

همداسې باید تاسې په زوره ځانونه ټولنیز کړئ، باید موسک او خنده رویه واوسئ، که داسې ونکړئ؛ نو پخپل لاس د جوړ کړای شوي دوذخ مینځ کې به سوزېږئ.

ځینې خلک به مو لیدلي وي، چې له وړې پېښې ستره کیسه جوړه کړي. کور کې که د کوم ماشوم له لاسه پیاله ماته شي؛ نو د کور مشر سخت غوسه وي، څو ورځې د پیالې د ماتېدو داستان نه ختمېږي، ماشوم شېبه شېبه بې عزته کوي او ددې اغېزې په نورې کورنۍ هم غورځي. د یوې پیالې د ماتېدو دومره مالي زیان نه وي، څومره چې نوموړی خپل ځان او کورنۍ ته ذهني او اروایي ستونزې پیدا کړي. داسې سړی د یوې پیالې په سر له ټولې کورنۍ او خپل ځان څخه د ډېرو ورځو خندا او خوښي واخلي.

مونږ او تاسې په خپلو کورونو، دفترونو او کارځایونو کې ګورو، چې ځینې وګړي ټوله ورځ کار هم کوي، له خپلو همکارانو، ملګرو او خپلوانو سره راشه درشه، مړی، ژوندی هم کوي او په خپل ژوند کې ځان خوښ محسوسوي؛ خو بالعکس داسې هم ګورو، چې ټوله ورځ یې نه پر خپل ځان خوښي او نه خندا لورېږي او نه بل څوک موسک لیدلی شي. دا دوې یې ښې بېلګې دي. داسې نه ده چې لومړنی خنده رویه انسان هیڅ ستونزې او کورنۍ ستونزې نه لري؛ مګر هغه یې په خوښۍ

تېروي او دویم یې هم خپل ځان په ستونزو کې راګېر دی او هم یې نورو ته ستونزې جوړې کړې دي او هم یې دې کار کومه مثبته نتیجه نه ده ورکړې.

دا خو به تاسې ته څرګنده وي، چې دولت او پیسې چا ته خوښي نه وربښي او نه هم رښتیني خوښي په پېسو او محلونو کې ده. دا جوهر ستاسې دننه دی. بل څوک ګټه نشي ترې پورته کولی، دا ستاسې خپل ملکیت دی، په تاسې پورې اړه لري، چې په کوم ډول یې کاروئ.

څنګه موسېدل؟

تاسې سره به پوښتنه پېدا شوې وي، چې څنګه په زوره موسېدل؟ سړی څنګه بې له کومې وجې موسکی وي او باید وخاندي. نه داسې نه ده، تاسې باید لږ همت وکړئ، سر له ننه خوش طبیعته او موسک شئ، ښه لاره داده، چې په ګوښې کوټه کې ځانته مخامخ هېنداره (ایینه) کېږدئ، ځان پکې وګورئ او موسکي شئ. تاسې ته به په لومړیو کې دا کار ستونزمن او بې ګټې ښکاري، وایئ به چې دا نو څه شول، ځانته هینداره کې ګوره او بې له کوم دلیله خانده. نه داسې نه ده، تاسې باید هره ورځ همداسې وکړئ، له دې پرته ستاسې بله درملنه نه شوه.

همدا اوس موسک شئ، تاسې به په هینداره کې وګورئ، چې ستاسې شونډې، اننګي او تندی غوړېدلې ده او څېره مو روښانه شوې ده. دې ته موسېدل وايي، تاسې هره ورځ د موسکیتوب دا تمرین ترسره کړئ، په لومړیو کې به دا کار بې خونده، جبري او غېرطبعي ښکاري، پروا نه کوي، تر سره يې کړئ، په دې پسې مه ګرځئ طبيعي دی که غېر طبيعي، په لنډ وخت کې به د دې اغېزې وګورئ.

کوښښ وکړئ چې په داسې کولو سره خوښي جبري يانې په زوره پیدا کړئ، جبري کار به یو څه ستونزمن وي؛ خو له وخت سره تاسې

عادي او ټولنيز کېږئ. له زړه نه مو د کرکي جذبې وشړئ او هر ځوک د ځان په څېر غمزده وګڼئ. ښه لاره يې داده، چې د نورو له ستونزو او مسلو سره زړه راښکون پيدا کړئ. د ځان په څېر هغوی هم درک کړئ. په دې زمان کې هر وګړی له ستونزو او ربړو سره لاس او ګريوان دی، هر څوک په دې لټه کې دي، چې څوک يې غږ واوري او د ستونزو په هواري کې ورسره مرسته وکړي.

که څوک همدا اسې درد من له تاسې سره کېښي او د زړه کيسه درته وکړي، بايد دزړه په غوږونو يې واورئ، له هغوی پوښتنې وکړئ او ورته متوجه شئ، زړه راښکون ورسره ښکاره کړئ. له دې سره به تاسې دوې ګټې وکړئ، يو به تاسې د هغه دردمن سړي زړه وګټئ، بله دا چې ستاسې د خپلو ستونزو ترخه به هم ورسره کم شي.

کله چې له کوره راوځئ په لاره کې به هر ډول خلک په مخه درځي، تاسې هغوی ته متوجه شئ، سلام ورته وکړئ، روغبړ ورسره وکړئ او ورته موسک شئ؛ لکه وړاندې مو چې وويل. په لومړيو کې به دا کار ډېر درته ستونزمن وي؛ مګر که په دوه مداره ډول مو دا کار وکړ، شايد ډېرې برياوې لاسته راوړئ.

خوف (ډار)
چې تاسې خندېدو ته نه پرېږدي !

کېدای شي چې ستاسې د خندیدو یا موسکیدو هڅه بریالۍ نه وي او ستاسې طبیعت کې بدلون نه وي راغلی، د دې علت ستاسې ناحل شوې ستونزې او تفکرات نه دي؛ بلکې دا یوه ناڅرګنده وېره یا ډاردی، چې تل پر تاسې خپور وي. شاید تاسې دا راسره ونه منئ، چې تاسې له داسې یو ډار سره مخ یاست؛ ځکه چې تاسې په تیاره شپه کې زړور له هدیرې تېرېږئ، تاسې له بتانو او دیوانو هم نه یرېږئ؛ مګر تاسې خپله تجزیه وکړئ، یا له کوم اروا پوه نه د خپل لاشعور پوښتنه وکړئ؛ نو بیا به درته څرګنده شي، چې ارو مرو تاسې د یوه نا څرګنده ډار له امله مړژواندي، بې شخصیته، زهیر او بې ځواکه یاست، دا چې دا ډار په لا شعور کې پټ وي او تاسې ته یې حقیقت نه څرګندېږي؛ نو ځکه پرته له دې چې دا ډار تاسې وپېژنئ اغېزې یې درباندې کړې دي.

دا ټولې یرې او ډار د کوچنیتوب ربښې دي. کله چې بلوغ ته ورسېږئ؛ نو دا ډار دومره پوخ او ځواکمن شي، چې د انسان په سوچونو او د روان ژوند په فعالیتونو هم اغېزې وښندي. دا ډار تاسې

هیڅ پرېکړې ته نه پرېږدي. خپل ذهني توازن برحال نه شئ ساتلی. د دې ډار تر اغېزې لاندې تاسې د چا پر وړاندې جراءت نشئ کولی او نه هم په مجلس کې د خپلو خیالاتو اظهار کولی شئ.

لومړی ډار: دا چې خلک ما ته ولې مجرم او ګنهګار وايي؟

دویم ډار: خلک ما پسې پشې شا ولې خبرې کوي؟

دریم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

څلورم ډار: ما چې کوم پرېکړه کړې، خدای مه کړه بېځایه نه وي؟

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا یوازې روږدی کس محسوسوي، په هغه خوربږي؛ مګر بې معنا او نا څرګند وي او زیان یې هم ډېر وي.

www.sikaraam.com

د ډار حقیقت څه شی دی؟

هیڅ هم نه، هیڅ هم نه، دا یوازې درې توري نه دي، شاید تاسې ته بې معنا ښکاره شي؛ مګر د درې لفظونو د ځواب ترشاد ارواپوهانو د یوې پېړۍ، تجزیې، مشاهدې او تجربې پرتې دي او په دې سره سلا شوي دي، چې د دې خالق د انساني ذهن یوازې یوازې لا شعور دی او بس.

په وروستیو کې څرګنده شوه، چې انساني ذهن یوازې دې بېځایه ډار فلج کړی دی؛ مګر په حقیقت کې هیڅ نشته. د نفسیاتو ماهرینو ټولې نړۍ ته وویل چې هر انسان یو صفت او ځانګړتیا لري، پر ځان باور، استقلال او ارادي ځواک؛ مګر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې د خپلو ځانګړتیا پر مټ مخ پر وړاندې ځي او یو څه ترسره کوي، داسې کس ته د خپل ځان دننه یو اواز راځي:

نه نه، قدم پورته نه کړې، مخ پر وړاندې لاړ نه شې، خدای مه که داسې ونشي او هغسې ونشي او...

د دې پایله دا وي چې د ده پر وړاندې د نهیلۍ دیوالونه ودرېږي او هغه له پرمختګ پاتې شي.

تاسې خپل ځان ته یقین ورکړئ چې تاسې د کوم ډار تر اغېزې لاندې راغلي یاستئ، هغه یوازې بې بنسټه او بې مانا ډار دی، دا یوازې یو خیال دی، د دې هیڅ وجود نشته.

يو بل ډار

خلک به پشې شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کيدای شي کوي به يې؛ خو دا ډار ستاسې وهم دی. دا چې تاسې ته ځان خپله مجرم ښکاري. مانا دا چې تاسې سره د جرم حساس شته، په دې وجه له تاسې سره وهم پيدا کېږي چې د خلکو له نظره بد خلک يا ست.

مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجيبه ځانګړتيا درياد وو، چې هر انسان په وهم کې ښکېل دی، چې د ده په نه شتون کې خلک ده پسې خبرې کوي. د دې وهم تر شا هم د جرم احساس شته دی. ستاسې په څېر هر انسان د خپل ذات په پوښ کې پټ دی، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې يوازې د دې لپاره غيبت شروع کوي، چې خلک د دوی پر خلاف خبرې کوي.

خلک ستاسې خلاف خبرې کوي يا نه، پر تاسې دا ډار ارو مرو خور شوی دی، د دې د رملنه مونږ په يوه حديث شريف کې درته ښيو:

رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي.((کوم الفاظ چې تاسې د بل له خولې نه اورېدلې پخپل حق کې خوښوئ، هماغه الفاظ د نورو لپاره هم اورېدل او ويل خوښ کړئ.))

هيڅکله د چا غيبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غياب کې څوک

خبرې وکړي او تاسې پرې خبر شئ، څومره پرې خفه کېږئ، همدا سې بل انسان هم له تاسې په غیبت کولو زړه ماتی کېږي. اسلامي احکامات هم دا وایي چې غیبت کول؛ لکه د مسلمان ورور غوښې خوړل دا سې دي.

کله چې تاسې د چا غیبت کوئ؛ نو په دې کې کینه او غوسه دواړه ګډ وي، چې د غیبت په ګډون تاسې ته د طب او اروا پوهنې له نظره ډېر زیان رسوي. که تاسې په دا سې ناسته یا مجلس کې د چا پر خلاف غیبت او خبرې کوئ، چې باوري یاست چې دا خبرې ستا سې حریف ته نه رسېږي، دا ښېځایه فکر دی. وایي چې نن سبا د ېوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نوموړي کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نوموړي کس ته ورسېدې نو ارو مرو به هغه هم څه غبرګون ښیي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جو ته خبره ده، چې ستاسې او د هغوی په خبرو کې به دومره زهر نه وي څومره چې خبررسوونکي پکې له ځانه ګډ کړي وي؛ نو ښکاره خبره ده چې بیا به یې غبرګون هم همدومره تریخ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غیبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک یاست؛ هیڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درپسې خبرې یا غیبت وکړي، ارو مرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصیت مو خراب وي، شاید د غیبت اوریدونکی هم د هغه خبرې تایید کړي. هغه څه چې اسلام مونږ ته ښودلي دي، که عمل پرې وکړو؛ نو شک نشته چې له دې ټولو ستونزو به مو ځان خوندي ساتلی وي.

ویښتابه !

ماته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول ویښ او بیدار نه یاست، که یې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ راواخلئ او د هغو څیزونو لړلیک ولیکئ، چې ستاسې د دفتر، ښوونځي یا بازار او کور تر مینځ کوم شیان لکه د بربښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوچني دوکانونه او... نور له ځانه سره ولیکئ او سهار چې له کوره یا له بازاره یا دفتر پورې راځئ، وې ګورئ تاسې ته به ځرګنده شي د پنځوس سلنه شیانو نومونه مو هم نه دي لیکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شیان تر سترګو شي، هغه شیان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترګو وړاندې نه و لیدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سرک او کور نه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې دا سې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور رهی یاست، بیا به خپل ویښتابه او بېداري درته ځرګنده شي.

په دې ډول د خپل چاپېریال شا وخوا څیزونو او منظرو سره دلچسپي پیدا کړئ؛ نو به پخپله د خپل ذات له خول (پوښ) څخه راووځئ او دا ستاسې اصل ناروغي ده او پرته له دې ټول عیبونه؛ لکه پر ځان باور (خوداعتمادي) ذهني توازن، ډار، احساس کمتري او له دنیا څخه زړه

چاودون نول تړول د دې نښې دي.

دې ته وايي اعتراف او له حقايقو سره زړه راښکون. له هر انسان او هر شي سره مينه او زړه راښکون، دا فکر به تا سې د تېښتې او فرار له ستونزو بچ کړي. په تېښته کې خوند ډېر دی، سړی ځان بې غمه محسوسوي؛ خو داسې نه وي، حقيقت کې داسې کول بې کراري او اضطراب ته پناه وروړل دي. هر زنداني چې له زندانه وتښتي؛ نو هغه هيڅکله هم آرام وخت نشي تېرولی. هره شېبه د بيا نېولو او زنداني کېدو سوچ ورسره وي. همداسې د ژوند د حقايقو او ستونزو څخه تېښته کوونکي هم ارام ژوند نشي تېرولی. خوند او سکون په پرله پسې کوښښ او تړولنيز کېدو کې دی، نه د ژوند له حقايقو او ستونزو څخه په تېښته کې.

www.sikandam.com

هر سهار داسې پیل کړئ !

دا خو تاسې ته څرګنده ده چې خدای پاک ورځ د کاروبار او ګرځېدو لپاره پیدا کړې ده او شپه یې د آرام لپاره. د ېرې ځوانان داسې دي، چې تر نیمې شپې یا ان تر سهاره په بې هوده مجلسونو کې ناست وي، قطې (پرې) کوي، قماربازي کوي او یا هم زمونږ د ټولنې لوستي وګړي په هندي او انګلیسي فلمونو کتلو بوخت وي. ځینې یې انټرنېټ او فیسبوک ته تر ناوخته پورې ناست وي، هغوی خپلې د آرام لپاره د خدای پاک له لوري ورکړل شوې شپې وژني. سهار بیا داسې خلک چې ځانته څومره دیندار او لمونځ ګوزاره وایي له بسترې نشي پورته کېدی. بیا پرې د خپلې دوکانداري، دفتر یا ښوونځي ناوخته وي. داسې کس چې شپه ورځ په اوسط ډول نظر عمر ته شپږ یا اووه ساعته خوب ونلري؛ ممکن اروایي ستونزې ورته پیدا شي.

مونږ او تاسې باید د روزمره ژوند د کارونو، مطالعې او خوب لپاره یو ځانګړی مهالوېش ولرو او د هغه له مخې خپل ژوند پر مخ بوځو. له سهاره به یې پیل کړو.

سهار وختي باید خپل موبایل یا د ساعت زنګ داسې وخت ته برابر کړو، چې لمونځ رانه قضا نشي، ګورئ لمونځ د دین ستنه ده، څوک چې

لمونځ نه کوي، د هغه په هیڅ کار او ژوند کې برکت نه وي. خدای پاک پخپله وایي چې لمونځ تاسې له بدو کارونو منع کوي؛ نو په شپه ورځ کې چې څومره وخت عیاشیو، لوبو، انټرنېټ، زده کړو او خوب ته ورکوو، ولې پېنځه وخته مانځه ته یو ساعت وخت ورنکړو، چې هم مو خپل فرض تر سره کړي وي او هم په کار او ژوند کې برکت وي.

سهار کوښښ وکړئ، چې د جمعې مانځه لپاره جومات ته لاړشئ، که مو ونه شو کړای، ځانته خو یې ارو مرو وکړئ. تاسې شرطاً پنځه ورځې په پابندۍ سره د سهار مانځه ته راپورته شئ له هغې وروسته به خپله د مانځه په وخت راپورته کېږئ. له مانځه وروسته ارو مرو تلاوت وکړئ. له تلاوت او ذکر سره مو زړه خلاصېږي او عقیده مو برابرېږي. له دې پرته ذهني سکون درته تر لاسه کېږي. تر دې وروسته له لمر خاته نه وړاندې وخت د سپورت او تمرین لپاره ډېر مناسب وخت دی، نور تاسې پورې اړه لري چې وختي خو به کار ته نه ځئ، که کار مو وختي وي بیا کوښښ وکړئ چې مازدیگر سپورت یاني ورزش وکړئ.د ورزش لپاره پراخه مېدان یا شین ځای؛ لکه بڼ یا د شنو پټیو خوا وټاکئ، تاسې د یوه شاعر په څېر لطیف احساسه واوسئ، هغوی به گورئ چې په روڼ سهار کې د مرغیو چغار، دبلبلانو پرکیفه اوازونه، د گلونو خوږې ورمې، ښایسته شمال، سور د شفق رنګ او د لمر راختلو ښکلی منظر په کوم ډول په خپلو شعرونو کې انځوروي. د فطرت دا منظرې او ښکلا باید له شاعر پرته نور خلک هم درک او خوښې کړي.

کوښښ وکړئ چې سهار په نهاره ورزش تر سره کړئ، که ممکن و، ځانګړې جامې یا پتلون ورته واغوندئ. که غواړئ چې سپورت درته لا په زړه پورې او ښه تمام شي کوښښ وکړئ، چې ښه ژمن ملګري درسره پیدا کړئ او مناسبه هم داده، چې له ملګرو سره یو ځای لوبه یا ورزش

او عادي حرکتونه ترسره کړئ.

څه مهال چې له ورزشه کور ته راستانه شئ، لږ ځان دمه کړئ، که تږي یاست وار د واره ډېرې اوبه یا نور مشروبات مه څکئ، چې تاوان درته کوي. کله چې دمه شئ په کرار کرار اوبه، شېدې یا د لېمو شربت وڅکئ.

په اوبو یا شربت ځکلو پسې سمدلاسه چای یا ډوډۍ مه خورئ، همداسې کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زیان رسوي.

زه یوه مشوره درکوم، خو ژمنه وکړئ چې دا به راسره منئ. تاسې باید سره ننه سپورت پیل کړئ، ځیني خلک چې عمرونه یې ډېر وي په دې شرمېږي، چې په سرک یا بڼ کې منډه ووهي یا کومه لوبه وکړي. دې کې د شرم څه خبره ده، هو که عمرونه مو تر پنځوسو کلونو زیات وي او مناسبه نه درته ښکاري چې منډه ووهئ، پروا نه کوي، پیاده تېزه تګ کوئ که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به له ډېرو ناروغیو خوندي پاتې شئ.

د ښېړنوله مخې نن سبا په نړۍ کې تر ټولو زیاتې خورېدونکې ناروغۍ د زیات وزن، معده، شکر، لوړ فشار او روماتیزم دي، که تاسې غواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوښښ وکړئ چې زیات وزن له مینځه یوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د وینې غوړ او نورې ناروغۍ پیدا کېږي.

وړاندې مونږ د هرې ورځې د تقسیم اوقات یا مهالوېش خبره کوله، ښه راځو تر سپورت وروسته د ورځې نورو کارونو ته. کله مو چې ورزش وکړو، دمه مو وکړه، چای او ناشته مو وکړه، غسل مو وکړو، پاکې جامې مو واغوستې د خپل دفتر، کار ځای، کارخانې او دوکان پر لوري

www.sikaraam.com

وخوځېږئ، کوښښ وکړئ چې پاتې ورځ مو هم په همدې ترتیب سره تېرول وختونه ووېشئ. د غرمنۍ او ماښامنۍ خوړلو لپاره خپل وخت، د راتلونکو نورو ځلورو لمونځونو لپاره خپل وخت، د تلوېزیون لیدو لپاره خپل وخت، له ملګرو سره د بنډار لپاره خپل وخت او همدارنګه له خپلې کورنۍ او ماشومانو سره د کېناستو لپاره خپل یو مناسب وخت وټاکئ. د شپې مهال کوښښ وکړئ، چې بېخي کم خوراک وکړئ یا یې هېڅ ونکړئ؛ ځکه چې د شپې انسان پریوزي او ډوډۍ په تکلیف هاضمه کېږي. د شپې تر ناوخت پورې هیڅکله مه کېنئ؛ ځکه چې بیا سهار وختي نشئ پورته کېدی.

که تاسې د ژوند ورځنیو چارو ته یو معقول مهالوېش وټاکئ؛ زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هیڅکله له اروایي او بدني ناروغیو سره مخ نشئ، باندنۍ نړۍ او خلک چې نن سبا په سپوږمۍ او نورو ستورو کې ګرځي، هغوی له مونږ او تاسې ښه ځوانان نه دي؛ بلکې هغوی تل د وخت قدر کړی دی، بېځایه یې وخت نه دی تېر کړی، شپه ورځ یې کار کړی دی ځکه اوس دې مقام ته رسېدلي دي.

مذهب او عقیدوي اړخ یې !

نن سبا د ځوانانو د بدني کمزوري، اروایي ناروغیو او مذهبي جنجالونو مهمه وجه داده چې دوی د عبادت او دعا له اهمیت او ښېګړې هېرې کړې دي، هغوی مذهب یو وروستو پاتې شی ګڼي. د دې یوه وجه دا هم ده، چې په جوماتونو کې نیمه لوستي مذهبي ملایان خپل ځانونه د مذهب اجاره دار ګڼي. هغوی مذهب او د معاصر زمان غوښتنې سره هم آهنګه نشوې کړای او نه هم شعوري دا سې کول غواړي. که څه هم اسلام د هر زمان مذهب دی؛ مګر ملاصاحبانو روښن خیال کیدو ته تر اوسه پرېښنود ؛ ځکه چې بیا د دوی روزي له خطر سره متوجه کېږي.

حقیقت دادی چې اکثره ملایان له مذهبي زده کړو بې برخې دي، له حدیث، فقهي او ټولنیزو علومو پوره خبر نه وي. بس یوازې یې یو څو سورتونه یاد وي؛ نور نو د جمعې د مانځه خطبه هم له کتابه وایي، تکراري مسلې کوي، په خبرو او ویناوو کې یې تاثیر، خلوص او جوش نه وي. خلک د ځان پر لوري نشي راماتولی او نه یې متاثره کولی شي. هغوی چې کوم وعظ او نصیحت پر ممبر کوي او دلایل وړاندې کوي. هغه د روښانه دماغه خلکو لپاره د منلو وړ نه وي. همدا وجه، چې ځوانان له مذهب څخه منحرف شوي دي.

www.sikaraam.com

ملا صاحبان وايي چې انسان سپوږمۍ او نورو سيارو ته هيڅکله نشي ختلی، که چا دا خبره ومنله هغه کافر کېږي، دا چې زمونږ او ستاسې د ساينس په کتابونو کې له اووم ټولګي څخه د انسان د سپوږمۍ او نورو سيارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يوډول ذهني کشمکش او اضطراب کې رابنکېل کړي دي. اوس دوی حيران دي چې د کلي د ملا صاحب خبره ومني او که د ساينس او تخنيک؟ همدا وجه ده چې ډېری ځوانان مذهب ته د شک په سترګه ګوري.

په حقيقت کې ځوانان له مذهب څخه نه دي پردي شوي، بلکې دغو خلکو له ځوانانو پردی کړی دی. له مذهب څخه بېګانه کېدل او اړيکې نه لرلو پايله داده، چې ډېری ځوانانو پردي کولتور ته مخه کړې ده. نه داسې هيڅکله نه دي پکار. مذهب او دين د چا ملکيت نشي کېدی، مونږ او تاسې ټول د اسلام او مذهب ساتونکي يو، څوک چې له مذهب څخه وځي، ګواکې له دين څخه وځي، مذهب بايد په يوې کوچنۍ ډلګۍ پورې ونه تړو او نه ترې سرغړونه وکړو.

لکه وړاندې مو چې يادونه وکړه، انساني ذهن کې ډېر زور دی، ذهن دی چې انسان جوړوي او انسان خرابوي. ستاسې ذهنونو پر تاسې يرغل کړی دی او ستاسې ځانګړتياوې يې په يرغمل کړې دي. دې ته د لا شعور ذهن يرغمل وايي. دا چې لا شعور ذهن څه شی دی، دا مو هم وړاندې درته ثابته کړې ده. بس چې هر څه دي تاسې داسې فکر وکړئ، چې ذهن لاندې کړي ياست، که زړه مو وي چې خيالونه او فکرونه مو تعميري بڼه ولري د دې ښه لاره داده، چې مذهب او اسلام ته مخه کړئ او په اسلامي احکاماتو عمل وکړئ.

زه درته يوه وظيفه ښيم، ډېره آسانه ده، هر سهار او ماسخوتن له

لمانځه وروسته د ګوتو په بندونو سل ځلې یاحيٌ یا قیوم ووایئ، د دې کته به هغه وخت درته ثابته شي، چې یوازې په دې وخت کې خدای پاک د ځان پر وړاندې محسوس کړئ، د دنیا خیال له ذهنه وباسئ. په لومړیو کې ممکن درته زړه تنګي پیدا کړي؛ خو د وخت په تېرېدو سره به خپله درته څرګنده شي، چې څومره ګټه یې درته کړې ده. دا وظیفه جاري وساتئ او قضا کوئ یې مه.

www.sikaraam.com

زړه تنګي او درملنه يې!

زړه تنګـي لـه آره د اروايـي نيمګړتيـا لاشـعوري اظهـار دی، کـه د اروا پوهنې له مخې ووايو؛ نو زړه تنګي د انسان خپله نيمګړتيا او ګناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وګورئ هغه کسان چې له کتاب، مطالعې يا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنګېږي، دا سې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنګېږي؛ بلکې خوند او ګټه ترې اخلي.

زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښيم. که غواړئ، چې له زړه تنګـي او اروايـي سـتونزو خلاصـون ومـومئ؛ نـو ارو مـرو درتـه څـه بوختيا پيدا کړئ. دا اړينه نه ده چې ستاسې دې اقتصادي ستونزې حل وي؛ نو کار کولو ته اړتيا نشته، دا خبره د منلو وړ نه ده، نن سبا پـه نړۍ کې زيات هغه وګړي له ذهني او اروايي ناروغيو سره مخ دي، چې زياتې پيسې لري. وجه يې دا ده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار يا پلی مزل نه کوي؛ ځکه ورته بېلابېلې بدني او اروايـي نـاروغۍ پيدا کېږي. که تاسې پـه د رس، مطالعې، دوکان، ورزش يا بل کوم دفتري کار کې بوخت يا ست؛ نو زړه تنګي بېځايه فکرونـه او نـورې سـتونزې نـه درته پيدا کېږي، که د کار په جريان کې زړه تنګي درته رامخې ته کېږي، بايد يو غوره کتاب، مجله يا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملګرو سره بنډار

وکړئ، خپلو خپلوانو کره ورشئ، نیمګړي کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځینې خلک ډېر خسته کن او زړه تنګي وي، خپله خو یې دا حال وي، چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې ګوري او نه هم بید یا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده یا خوښۍ بندار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستګي او نهیلي کیسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو یې خندا څرخېږي، غواړي له هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که خدای ډېرې پیسې ورکړي او ستونزې یې حل شي؛ نو بیا یې هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار ته خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهیلي او غمجن وي. هغه ځوک چې خنده رویه، موسکي او ټولنیز وي؛ هغوی هیڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسلیمېږي او پکار هم داسې ده. ژوند جوړ له همدې ماتو او بریو څخه دی، ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که څوک خپل خپلوان مو وي، یو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به درسره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه یې ولیدئ بیا ترې د مرستې او پور امېد مه لرئ.

زمونږ د ټولنې په زیاتو وګړو کې یوه بله نیمګړتیا دا هم ده، چې پور (قرض) له چانه واخلي، په سلو کې به شل داسې نه وي، چې پخپل ټاکلي وخت یې بېرته درکړي. په دوی کې څلوېښت سلنه داسې دي، چې ښه یې له وسه کېږي چې خپل امانت ورکړي؛ خو زړه یې نه غواړي.

ګورئ! داسې هیڅکله مه کوئ، هغه چا چې یو ځل یې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بیا په ډېرې ژمنتیا هم بېرته لاسته نه دی راوړی. هیڅکله امانت مه خیانتوئ او وعده مه ماتوئ، دا عادت سره له نن په ځان کې پیدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځایونو کې خپل ملګري او

خپلوان بې وعدې شوي وي، ستاسې به څومره زړه مات شوی وي، داسې بل انسان هم درد بېږي. په قران کريم کې څو ځايه خدای پاک د امانت او وعدې په اړه ويلي وي، چې ((او په وعده وفا وکړئ، بې شکه د وعدې په اړه له تاسې پوښتنه کېږي.))

څوک چې وعدې، امانت، ملګرو او ټولنې ته ژمنتيا ونلري، هغوی د ځمکې په سر د خاشاکو ارزښت هم نه لري. د غوره اخلاقو تر ټڼګ ژمنتيا هم د انسانيت غوښتنه ده، د غوره اخلاقو او ژمنتيا جوهر چې خدای پاک په هر چا لورولي دي، هغوی په ټولنه کې ډېر لوړ خلک دي. د خلکو په نزد هم ډېر احترام وړ وي او د خدای پاک په نزد هم.

www.sikarnam.com

راځئ ! چې
له خپلو ستونزو خوند واخلو !

تاسې ته به دا خبره او پرېکړه ډېره بې ځایه او له فکر څخه لرې ښکاري، چې له ستونزو او ستړیاوو څخه څنګه خوند اخیستل کېږي. په اور او به جوش کېږي، کلکېږي نه، سمه ده تاسې ښه وایاست؛ مګر د خوښۍ تر لاسه کولو لپاره مونږ دا نه وایو، چې تاسې پخپلو ستونزو او مسایلو سترګې پټې کړئ او په زوره ځان خوښ وساتئ. دې ته تېښته یا فرار وایي، زمونږ موخه داده، چې تر څو پورې تاسې ژوندي یاست، ستونزې او ستړیاوې به ارو مرو ګالئ، داد ژوند غوښتنه ده. له دې څخه په تېښته کولو کې سکون نه تر لاسه کېږي. باید مقاومت ورسره وکړئ، لومړۍ یې تجزیه او شننه وکړئ او بیا یې د حل سوچ وکړئ؛ لکه څرنګه

چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوئ، په همدې ډول د خپلو ستونزو د هواري لپاره هم یو پلان جوړ کړئ.

که تاسې په دې فکر کې یاست، چې ستاسې ملګرو، خپلوانو او همزولو پخوا هیڅ نه درلودل او س یې ښکته ځو منزله کورونه دي او ستاسې هیڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعمیري سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به یې کړې وي، پردېسي مزدوري به یې کړې وي او بیا به یې د ژوند د جوړولو فکر کړی وي او یا کېدای شي په تریاکو، قاچاق او نورو لارو یې پیسې لاسته راوړې وي؛ خو زه تاسې ته یقین درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پیسې لري دومره اروایي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمین او آرام ژوند تېروي، هغو د ژوند د تېرولو او پیسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم یې پر خپل ځان خوري، هم یې ښه کور جوړ کړی دی، هم پر خپلو بچیانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غریبانو سره مرسته کوي.

خدای پاک وایي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ، زه هماغسې یم، تاسې هم همت وکړئ، عقیده او فکر مو برابر کړئ، له نیت بدي او بخل څخه لرې ګرځئ، دنیا او علمیت د هیچا میراث نه دی، هرڅوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی یې شي. له عقیدې، فکر او نیت سربېره مو یو بل شي ته هم فکر وي، چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصیت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصیت او مثبت کردار نلري، هغوی په ټولنه کې داسې وي، لکه د اوبو پر سر ځګ. د ماشومتوب خوبونه مه وینئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

بلکې حال او راتلونکی مو به نظر کې ونیسئ.

تاسې له خپلو ځانګړتیاوو خبر نه یاست، تاسې تر هغه ځایه نه ګورئ، چې تر کومه ځایه مو نظر کار کوي، تاسې په خپلو غوږونو هومره نه اورئ، څومره چې د اورېدو توان لرئ؛ ځکه چې تاسې په لاشعوري ډول غواړئ چې ماشومان شئ، د مور په غېږه کې پټ شئ او پلار مو باید تر ګوتو ونیسي او بازار ته مو بوزي. اروپوهنه تاسې ته ستاسې مسولیتونه او ستاسې بالغ کېدل درښيي، په هغې عمل وکړئ او خپل راتلونکی مو جوړ کړئ.

پای